



بازی فکری با بچه‌ها

از تولد تا ۳ سالگی

جکی سیلبرگ • ترجمه آناهیتا آذری

۱۴۰۰



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بازی فکری بابچه‌ها

از تولد تا ۳ سالگی

جکی سیلبرگ • ترجمه آناهیتا آذری

۱۴۰



سیلبرگ، جکی، ۱۹۳۴ -
۱۴۰ [صد و چهل] بازی فکری با بچه‌ها (از تولد تا ۳ سالگی) / جکی
سیلبرگ مترجم: آناهیتا آذری، - تهران: قدیانی، ۱۳۸۳.
۱۶۰ ص: مصور (رنگی).

ISBN 978-964-417-843-6

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: brain games for babies, toddlers and twos
۱. بازیهای آموزشی. ۲. آموزش و پرورش کودکان. ۳. کودکان --
رشد، الف. آذری، آناهیتا، مترجم، ۱۳۴۴ - ب. عنوان.
۳۷۲/۲۱ LB۱۱۳۷/ص ۹
۱۳۸۳

۸۳-۳۱۹۲۹

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه انتشارات قدیانی

www.ghadyani.ir

تلفن: ۶۶۴۰۲۲۶۰ (خط ۵) دورنگار: ۶۶۴۰۲۲۶۴

۱۴۰ بازی فکری با بچه‌ها (از تولد تا ۳ سالگی)

جکی سیلبرگ مترجم: آناهیتا آذری

ویراستار: رضا کریمی

اجرای جلد: مؤسسه نظر / حسین فیلی‌زاده

صفحه‌آرا: محمد عباسی

زیر نظر شورای بررسی

چاپ پنجم: ۱۳۸۹ تعداد: ۵۵۰۰ نسخه

شابک: ۶ - ۸۴۳ - ۴۱۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - 978 - 964 - 417 - 843 - 6

کد: ۸۴/۸۶۷

چاپ: چاپخانه قدیانی، تهران

کلیه حقوق محفوظ است.

۴۵۰۰ تومان



سه تا شش ماهگی ۲۲

نه تا دوازده ماهگی ۵۹

پانزده تا نوزده ماهگی ۷۲

پانزده تا هجده ماهگی ۸۴

هجده تا بیست و یک ماهگی ۹۵

بیست و یک تا بیست و چهار ماهگی ۱۰۶

بیست و چهار تا سی ماهگی ۱۲۶

سی تا سی و سه ماهگی ۱۳۸

سی و سه تا سی و شش ماهگی ۱۴۹

مقدمه

بازی کردن با نوزادان و خردسالان کاری لذت‌بخش است. نوزادان حتی از اینکه بزرگ‌ترها آنها را با مهربانی در آغوش بگیرند، نوازش کنند و حرکت بدهند، لذت می‌برند. این کتاب در مورد چگونگی استفاده از بازی‌های هدفمند برای کمک به رشد مغزی کودکان و خردسالان، به شما آگاهی می‌دهد. شما می‌آموزید که با استفاده از روش‌های گوناگون، مانند آواز خواندن، رقصیدن، در آغوش گرفتن، حرکت دادن، حرف زدن با کودک و تحریک حس‌های بویایی و چشایی کودک، مغز او را پرورش دهید.

مغز چگونه کار می‌کند؟

مغز کودک در سن سه سالگی هزار تریلیون اتصال را در خود تشکیل داده است. این مقدار حدود دو برابر اتصالات مغز یک بزرگسال است. برخی سلول‌های مغزی موسوم به نرون، پیش از تولد نوزاد اتصالاتی با دیگر سلول‌ها برقرار کرده‌اند. این سلول‌ها کنترل ضربان قلب، تنفس و رفلکس‌های نوزاد را بر عهده دارند و کارکردهای حیاتی نوزاد را تنظیم می‌کنند. بقیه اتصالات مغزی نوزاد پس از تولد شکل می‌گیرند.

اتصالاتی که نرون‌ها با یکدیگر برقرار می‌کنند، سیناپس نام دارد. با آنکه سرعت شکل‌گیری و پرورش بخش‌های مختلف مغز متفاوت است، تحقیقات گوناگون نشان داده است که بیشترین میزان ایجاد سیناپس‌ها بین تولد تا حدود ده سالگی کودک رخ می‌دهد. در این مدت، شاخه‌های گیرنده سلول‌های عصبی، که دندریت نامیده می‌شوند، به مقدار زیادی رشد می‌کنند و گسترش می‌یابند؛ به طوری که تریلیون‌ها سیناپس را ایجاد می‌کنند. یک سلول مغزی می‌تواند با حدود ده هزار سلول دیگر اتصال یابد. در این مدت، وزن مغز کودک تا سه برابر افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد که دوره‌های ایجاد سریع سیناپس‌ها در مناطق خاصی از مغز کودک، ارتباط مستقیم با ایجاد رفتارهایی

دارد که توسط این مناطق از مغز هدایت می‌شوند. دانشمندان بر این باورند که میزان تحرکات رفتاری که نوزادان و کودکان در این مدت دریافت می‌کنند، تعیین‌کننده نوع و مقدار شکل‌گیری سیناپس‌ها در مغز آنها و به عبارت دیگر، چگونگی پرورش مغز آنهاست.

کدام اتصالات مغزی به‌طور دائم برقرار می‌مانند؟ تجربه‌های اولیه کودک در اینجا نقش اساسی ایفا می‌کنند. اتصالات ایجاد شده در اثر تجربه‌هایی که تکرار می‌شوند، دائمی و برقرار می‌مانند. در مقابل، اتصالات ایجاد شده از تجربه‌هایی که به دفعات لازم تکرار نمی‌شوند، بخش ناچیزی برای باقی ماندن دارند. به‌طور مثال، کودکی که در سال‌های اولیه عمر به ندرت با او صحبت می‌شود یا برایش کتاب خوانده می‌شود، ممکن است در سال‌های بعد در فراگیری مهارت‌های زبانی مشکل داشته باشد. کودکی به ندرت با او بازی می‌شود، ممکن است در سال‌های بعد در سازگاری اجتماعی خود مشکل داشته باشد. چگونگی شکوفایی مغز نوزاد براساس بازخوردی که نوزاد از محیط اطراف خود دریافت می‌کند، تعیین می‌شود. مغز براساس تجربه‌هایی که دریافت می‌کند، به صورت یک عضو فکری و احساسی عمل می‌نماید. اتصالاتی که در مغز ایجاد می‌شوند، تأثیرات مهمی بر رشد عقلانی و احساسی کودک بر جای می‌گذارند؛ بنابراین، کودکی که از زمان تولد تجربه‌های کلامی زیادی داشته است، به احتمال زیاد در سال‌های بعد بسیار خوب صحبت و گفت‌وگو خواهد کرد. کودکی که شیرین‌کاری‌هایش نه با بی‌تفاوتی که با لبخند پاسخ داده می‌شود، به احتمال زیاد در سال‌های بعد از شعور عاطفی بالایی برخوردار خواهد بود.

یافته‌های پژوهشی جدید

دانشمندان در ده سال گذشته بیش از هر زمان دیگری در طول تاریخ درباره چگونگی کار مغز آموخته‌اند. یافته‌های آنها در این خصوص که تجربه‌های اولیه نوزاد تاثير عمیق و تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری مغز او دارند، تصورات ما را درباره نیازهای کودکان تغییر داده است.

آخرین پژوهش‌ها در این مورد، سه یافته کلیدی را به ارمان آورده است. اول، ظرفیت یک فرد برای آموختن و شکوفایی در شرایط مختلف بستگی به ارتباط متقابل میان طبیعت فرد (ساختار ژنتیک او) و اکتسابات وی (چگونگی محبت، تحریکات و آموخته‌های او) دارد. دوم مغز انسان به شکل منحصر به فردی برای بهره بردن از تجربه‌ها و آموخته‌های نخستین سال‌های عمر او خلق شده است. سوم، در حالی که انسان در سال‌های اولیه عمر با فرصت‌ها و مخاطرات بیشتری روبه‌رو می‌شود، یادگیری او در سرتاسر چرخه عمر ادامه می‌یابد.

بهترین روش برای پرورش مغز خردسالان، تا مین نیازهای واقعی آنها است که از وجود اولیا و مراقبان دلسوز آغاز می‌شود. نوزادان و خردسالان در محیط‌هایی به شکوفایی می‌رسند که آن را برای اکتشاف جالب می‌بینند، برای آنها ایمن است و افرادی در این محیط‌ها حضور دارند که به نیازهای عاطفی و عقلانی آنها پاسخ مناسب می‌دهند؛ افرادی که برای آنها آواز می‌خوانند، آنها را در آغوش می‌گیرند، با آنها صحبت می‌کنند و برایشان کتاب می‌خوانند. اتصالاتی که به این روش در مغز خردسالان ایجاد می‌شوند، به یادگیری زودتر از موعد منجر نمی‌شوند؛ بلکه ظرفیت‌های لازم برای یادگیری‌های بعدی را فراهم می‌کنند. اگر شکل‌گیری مغز به‌طور مناسب انجام شود، یادگیری‌های بعدی به احتمال زیاد با موفقیت انجام خواهد شد. بازی‌هایی که در این کتاب توضیح داده می‌شوند، به ایجاد ظرفیت‌های لازم در مغز نوزادان و خردسالان زیر دو سال کمک می‌کنند. این بازی‌ها زمینه‌های لازم برای یادگیری‌های کودکان در سال‌های بعد را فراهم می‌آورند، انجام آنها شروعی خوب و قابل اطمینان برای خردسالان است و در عین حال شادی‌بخش نیز هستند!

از تولد تا سه ماهگی

آسوده باش، راحت باش، دوستت دارم ۹

صحبت کودکانه ۱۰

موسیقی آرام بخش ۱۱

در آغوش گرفتن و بوسیدن ۱۲

کجا رفت؟ ۱۳

بازی جغجه ۱۴

حرکت را دنبال کن ۱۵

انگشتم اینجا است ۱۶

تجربه های حسّی ۱۷

زانوها را خم کن ۱۸

سایه ها ۱۹

سلام ۲۰

بازی های غیر کلامی ۲۱

تغییر زیر و بمی صدا ۲۲

بازی تعویض پوشک ۲۳

آسوده باش، راحت باش، دوستت دارم



آنچه تحقیقات می گوید

هرچه یک طفل را بیشتر بغل کنند، نوازش کنند و در آغوش بگیرند، وقتی که بزرگتر شد، احساس امنیت و استقلال بیشتری خواهد کرد.

این بازی رابطه میان شما و کودکان را گسترش می دهد.

❁ نوزادان را در آغوش بگیرید و به عقب و جلو حرکت دهید
❁ همان طور که حرکت می کنید، برای او لالایی بگویید و تکرار کنید: «دوستت دارم.»

❁ وقتی به کلمه "دوستت" رسیدید، بخشی از بدن او، مثلاً سر، بینی یا انگشت پایش را ببوسید.

❁ کودک شما ممکن است حتی وقتی که دارد بزرگ می شود، از شما بخواهد این بازی را با او بکنید.

صحبت کودکانه

آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان به صداهای بلندی که بزرگسالان در موقع صحبت کردن با آنها از خود درمی آورند، واکنش نشان می دهند.



❁ چیزهایی از این قبیل بگویید: «چه بچه نازی!» یا «ده تا انگشت کوچولوی پایش را ببین.»

❁ در هنگام حرف زدن به این صورت، نوزاد را نزدیک صورتتان نگاه دارید و مستقیماً به چشم هایش نگاه کنید.

وقتی که با این صدا با بچه ها حرف می زنید، دارید با آنها ارتباط برقرار می کنید و به واکنش های گفتاری تشویق می کنید. این کار به نوبه خود مهارت های زبانی را تکامل می بخشد.

موسیقی آرام بخش

آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان به دلیل شرایط قرار گرفتنشان در رحم و عادت کردن به ریتم، صدا و حرکت، نسبت به موسیقی واکنش طبیعی نشان می دهند.



• یک ضبط صوت کوچک در نزدیکی نوزادتان بگذارید.

• یک موسیقی ملایم یا لالایی را انتخاب کنید.

• اگر موسیقی ملودی تکرار داشته باشد، برای طفل بسیار آرام بخش خواهد بود، چون به صدایی که او در رحم شنیده، شباهت دارد.

• می توانید صدای ماشین ظرفشویی یا لباسشویی در حال کار را ضبط و برای نوزادان پخش کنید، این صداها نیز شبیه صداهای رحم هستند.

حتی نوزادان کوچک هم ممکن

است با شنیدن موسیقی آشنا، آرام شوند.

در آغوش گرفتن و بوسیدن



آنچه تحقیقات می گوید

ظرفیت کودک در کنترل احساسات، به تجربه ها و رابطه های اولیه زندگی بستگی دارد.

❁ در حالی که نوزادتان را حرکت می دهید و می بوسید، این آواز را برایش بخوانید:

بغلت می کنم و می بوسمت... دوستت دارم

دوستت دارم... دوستت دارم.

بغلت می کنم و می بوسمت، دوستت دارم

تو کوچولوی من هستی.

❁ وقتی که دارید پوشک نوزادتان را عوض می کنید، می توانید این آواز را بخوانید

و بینی، انگشت های پا و انگشت های دستش را ببوسید.

روشی که ما در لمس کردن، رفتار

کردن و غذا دادن به کودک به کار

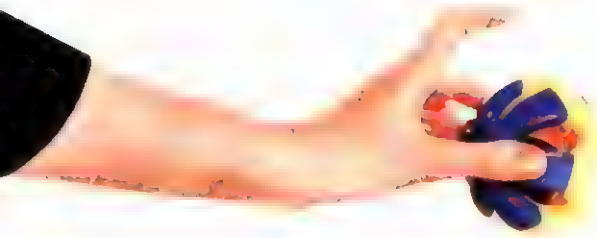
می بریم، می تواند تأثیر پایداری در

رفتار او در بزرگسالی داشته باشد. این

سازی به نوزاد شما احساس امنیت و

طمینان می بخشد.

کجا رفت؟



آنچه تحقیقات می گوید

نرون‌های بینایی در طول نخستین ماه‌های زندگی شکل می‌گیرند. فعالیت‌هایی که دید نوزاد را تحریک می‌کنند، ضامن رشد مناسب بینایی هستند.



این بازی را بیشتر وقت‌ها انجام بدهید، زیرا به رشد مغز نوزادان کمک می‌کند.

توجه: مانند همه بازی‌ها، به نشانه‌های خستگی نوزادان از بازی و آمادگی او برای استراحت یا بازی دیگر، توجه کنید.

- یک شیء رنگی روشن را جلو نوزادان بگیرید.
- آن را بچرخانید و در مورد روشنی آن حرف بزنید.
- وقتی که مطمئن شدید کودکان دارد به شیء نگاه می‌کند، آن را آرام به یک طرف حرکت دهید.
- به حرکت دادن و عقب و جلو بردن شیء ادامه دهید و نوزادان را تشویق کنید با چشم‌هایش آن را دنبال کند.

بازی جفجغه

آنچه تحقیقات می گوید

مغز یک طفل در بازتاب نسبت به محیطش شکوفا می شود و بنابر تجربه های اولیه، خود را به عضو فکری و احساسی متصل می سازد.



ترکیب دید و صدا نوزاد شما را به ایجاد ارتباط تشویق می کند.

❖ به حرکت دادن جفجغه در جاهای مختلف اتاق ادامه

دهید و حرکت سر نوزادتان را در جهت صدا تماشا کنید.

❖ جفجغه را در دست نوزادتان بگذارید و آواز را دوباره بخوانید.

❖ بچه ها از آواز خواندن خوششان می آید و بعدها که زبان باز کردند، سعی خواهند کرد صداهایی را که شنیده اند، تقلید کنند.

❖ یک جفجغه را جلو نوزادتان بگیرید و آرام تکان دهید.

❖ همان طور که جفجغه را تکان می دهید، آوازی بخوانید.

❖ وقتی که مطمئن شدید نوزادتان در حال تماشای جفجغه است، آن را به آرامی به یک طرف حرکت دهید و آواز را دوباره بخوانید.

حرکت را دنبال کن!

آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان در دو ماهگی می توانند قیافه ها را

تشخیص دهند.



کودکان از نگاه کردن به چهره ها،
مخصوصاً چهره کسانی که دوستشان
دارند، خوششان می آید.

● به پیشنهادهای زیر توجه کنید.

- آوازی بخوانید و آن را با استفاده از حرکتهای واضح لب و دهان اجرا کنید.
- چشمک بزنید.
- زبانتان را بیرون بیاورید.
- دهانتان را کج و معوج کنید.
- با لب هایتان صدا درآورید.

● برای تکامل بخشیدن به بینایی و شنوایی کودکان،
از حالت های مختلف چهره و صداهای متفاوت
استفاده کنید.

انگشتم اینجاست

آنچه تحقیقات می گوید

جلو بردن دست برای گرفتن چیزها، به مغز کمک می کند تا هماهنگی بین دست و چشم را تحول بخشد.



این بازی دست ها و انگشتان کودکی را تقویت می کند و مهارت های ردیابی او را تکامل می بخشد.

- ❖ کودکان را در دامان نگر دارید یا او را به پشت بخوابانید.
- ❖ انگشت سیبای خود را در دستش بگذارید.
- ❖ او احتمالاً انگشتان را خواهد گرفت؛ چون این واکنش طبیعی نوزادان است.
- ❖ هر بار که انگشتان را گرفت، او را تشویق کنید، مثلاً: «دخترک زرنگ من!» یا «چقدر قوی هستی!»

تجربه های حسّی

آنچه تحقیقات می گوید

آنچه نوزادان می بینند و استشمام می کنند، موجب برقراری اتصالات مغز می شود؛ مخصوصاً اگر این تجربه ها به شیوه ای محبت آمیز، پیوسته و قابل پیش بینی روی دهد.



❁ دست های نوزادان را با پارچه های مختلف بمالید. ساتن، پشم و پارچه حوله ای نمونه های مناسبی برای شروع کار هستند.

❁ به نوزادان این فرصت را بدهید تا بوهای مختلف را تجربه کند. بیرون بروید و یک شاخه گل را به بینی اش نزدیک کنید تا بو کند. یک پرتقال تازه قاچ شده هم برای امتحان بد نیست.

قرار دادن نوزاد در معرض بسیاری از حس های مختلف، آگاهی او را از خود و جهان افزایش خواهد داد.

توجه: مراقب باشید نوزادان را بیش از حد تحریک نکنید. حواستان به علائم خستگی او از این بازی هم باشد.

زانوها را خم کن!

آنچه تحقیقات می گوید

تقویت کردن عضلات ران نوزاد برای سینه خیز رفتن و راه رفتن او در آینده مهم است.



تا وقتی که این ورزش را با ملایمت

انجام می دهید، موجب ناراحتی

نوزادتان نخواهید شد و او از آن لذت

خواهد برد.

● در حین انجام این بازی، برایش بخوانید:

«خم کن، خم کن، خم کن»

زانوهای کوچولو را خم کن

خم کن... خم کن...

● نوزادتان را به پشت بخوابانید و به دقت هر دو پا را

بکشید تا جایی که صاف شوند.

● وقتی که پاهایش صاف شد، به آرامی به کف پاهایش

ضربه بزنید.

● او انگشتان پایش را به سمت پایین متمایل و

زانوهایش را خم خواهد کرد.

● این آواز را با شادی بخوانید. کودکان یاد می گیرد

که منتظر آواز شما باشد و این، بازی را هیجان انگیزتر

می کند.

سایه ها



آنچه تحقیقات می گوید

نرون های بینایی از حدود دو ماهگی شروع به شکل گیری می کنند. تحریک کردن دید نوزاد به ایجاد اتصالات بینایی کمک خواهد کرد.

● سایه هایی که با نور چراغ خواب روی دیوار می افتند، شکل های جالبی را تشکیل می دهند که کودکان می تواند تماشا کند.

● اگر بتوانید شیء متحرکی را آویزان کنید، حرکت های سایه آن به افزایش رشد بینایی کودکان کمک خواهد کرد.

● وقتی که کودکان کمی بزرگ تر شد، طرح های سایه را با دست هایتان ایجاد کنید.

اطفال چندبار در طول شب بیدار می شوند، از این رو خوب است چیزهایی دور و برشان باشد تا آنها را دوباره بخواباند.

سلام



آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان در زمان تولد می تواند افراد و اشیایی

را که در فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتی متری

چشم هایش قرار دارند، ببیند.

● صورتان را به صورت نوزادان نزدیک کنید و شعر زیر را بخوانید:

سلام، سلام، خیلی دوستت دارم.

سلام، سلام، انگشتانم می توانند لمس کنند.

سلام، سلام، بینی کوچولویت را لمس خواهم کرد (بینی نوزاد را

لمس کنید).

سلام، سلام، بینی کوچولویت را خواهم بوسید. (بینی نوزاد را

بوسید).

● این شعر را تکرار کنید و دو خط آخر را بر اساس بخش های مختلف

صورت او تغییر دهید؛ مثلاً برای گوش ها، چشم ها، گونه و لب ها.

وقتی که نوزادان چهره شما

را می بیند، خوشحال می شود.

بازی‌های غیر کلامی

آنچه تحقیقات می‌گوید

لمس کردن، نگاه داشتن و بغل کردن نوزاد

نه تنها به او آرامش می‌بخشد، بلکه به رشد

مغزش کمک می‌کند.



● با نگاه کردن به چشم‌های کودک، نگاه داشتن او نزدیک

خودتان و پاسخ دادن به صداهایی که از خود درمی‌آورد،

با او ارتباط برقرار سازید.

● کودکان را بغل کنید و دور اتاق راه بروید.

● یک جا بایستید و به چشم‌هایش نگاه کنید، لبخند

بزنید و بینی خود را به بینی او بمالید.

● دوباره راه بروید، بعد بایستید. این کار را چند بار تکرار

کنید.

نوزادتان را نزدیک خود نگاه دارید. با

این کار، آن وابستگی اطمینان بخش

را که او برای رشدش به آن نیاز دارد،

تأمین خواهید کرد.

تغییر زیر و بمی صدا

آنچه تحقیقات می گوید

وقتی که نوزادان در رحم هستند، می توانند صدای انسان ها را تشخیص بدهند.



بنابر گفته های محققان و

متخصصان مغز، وقتی که

نوزادی صدای آشنایی را

می شنود، ضربان قلبش افزایش

می یابد و این نشان می دهد که

او احساس امنیت و شادی

می کند.

وقتی که با صدای آهسته صحبت می کنید، نوزادان احساس آرامش و رضایت می کند.

● آوازی را با صدای بلند و سپس آهسته بخوانید. به

واکنش نوزادان نسبت به دو صدای مختلف، دقت

کنید.

بازی تعویض پوشک



آنچه تحقیقات می گوید

دانشمندان اکنون دریافته اند که چگونه تجربیات پس از تولد، "اتصال" واقعی مغز انسان را تعیین می کند.

محل تعویض پوشک، همیشه جای

خوبی برای رشد مهارت های

جنبشی است.

● در حال تعویض پوشک، بادنک را به آرامی

حرکت دهید.

● کودکان مجذوب این کار خواهد شد. طولی

نمی کشد که او دستش را جلو می برد تا بادنک

را لمس کند.

● وقتی که پوشک را عوض کردید، نوزادتان را بغل

کنید و بگذارید بادنک را لمس کند.

● همچنین می توانید عکس خانواده را روی مقوایی

چسبانده و از سقف آویزان کنید.

● چرا در موقع تعویض پوشک کودک، چیزهای

جالبی به او نشان نمی دهید تا به آنها نگاه کند؟

● یک بادنک از سقف تا نزدیکی زمین آویزان

کنید؛ طوری که دستتان به آن برسد، اما دور از

دسترس نوزادتان باشد.

سه تا شش ماهگی

نگاه کن چه می بینم! ۲۵

مالیدن بینی ها به هم ۲۶

بالا و پایین رفتن ۲۷

بازی قطار ۲۸

ارتباط از طریق گفت و گو ۲۹

ضبط کردن صدا ۳۰

لگد انداختن ۳۱

رقصاندن کودک ۳۲

وول خوردن و خزیدن ۳۳

عوض کردن دست ۳۴

یک، دو، سه... چهار ۳۵

غلتیدن ۳۶

اسباب بازی کجاست؟ ۳۷

ورجه وُرجه کردن ۳۸

بازی پاها ۳۹

نگاه کن چه می بینم!



آنچه تحقیقات می گوید

تمرین مهارت های دیداری در شش ماه نخست زندگی ضروری است.

کودکان، خیره شدن به چهره های جالب و اسباب بازی های رنگی را دوست دارند.

● دست های کودکان را بگیرید و به آرامی جلو صورتش به هم بزنید. در حین انجام این کار، شعر زیر را بخوانید:

دست بزن، دست بزن، دست بزن
دست هایت را به هم بزن.

دست هایت را روی صورت مامانی بگذار.
دست هایت را به هم بزن.

● هر بار یک اسباب بازی رنگی را بردارید، آن را به آرامی جلو کودکان عقب و جلو ببرید تا بینایی اش را تحریک کنید.

● همچنین در این دوران، کودکان دست هایشان را کشف می کنند. آنها تماشا می کنند و می آموزند که می توانند دست هایشان را ظاهر یا ناپدید کنند.

مالیدن بینی‌ها به هم



آنچه تحقیقات می‌گوید

کودکتان را به آرامی نوازش کنید تا به او احساس امنیت و اطمینان ببخشید و او را دارای اعتماد به نفس و در نهایت، مستقل بار آورید.

این بازی موجب تشکیل یک رابطه عاطفی نزدیک بین شما و فرزندتان می‌شود.

- این بازی را تکرار کنید و با رسیدن به آن واژه، بینی‌ها را به هم بمالید.
- پس از چندبار تکرار، واژه "بمالیم" را بیش از یک‌بار بگویید و هربار، بینی‌ها را به هم بمالید.
- برای مثال بگویید: «بینی‌ها را بمالیم، بمالیم، بمالیم...» و بینی‌ها را سه بار به هم بمالید.

- کودکتان را به هوا بلند کنید و بگویید: «بینی، بینی، بینی‌ها را به هم بمالیم.»
- وقتی که واژه "بمالیم" را می‌گویید، او را پایین بیاورید و بینی‌تان را به بینی او بمالید.

بالا و پایین رفتن



آنچه تحقیقات می گوید

وابستگی های عاطفی اعتماد کودکان را

جلب می کند.

این بازی علاوه بر ایجاد اطمینان

بین شما و نوزادتان، عضلات او را

تقویت می کند.

● پاهای کودکان را بلند کنید و این شعر را بخوانید.

قسمت های مختلف بدن او را بلند کنید و هر بار این شعر

● را بخوانید.

● بازی را با بلند کردن او به هوا و روی زمین گذاشتن او به

پایان برسانید.

● همیشه وقتی که او را پایین می آورید، ببوسیدش.

● انگشت های کودکان را بگیرید و به آرامی

دست هایش را بلند کنید و بخوانید:

بالا برویم

بالا، بالا، بالا.

پایین برویم

پایین، پایین، پایین.

بازی قطار

آنچه تحقیقات می گوید

گفتار نمایشی، احساسات را در نوزادان بروز می دهد. این کار به نوبه خود مغز را فعال می سازد تا مواد شیمیایی را که به حافظه کمک می کنند، آزاد سازد.



❖ در حال خواندن شعر زیر، انگشت هایتان را از دست

نوزادتان بالا ببرید و پایین بیاورید:

هوهو قطار، هوهو قطار،

از جاده بالا می رود.

پو، پو، پو،

حالا دارد پایین می آید.

❖ این کار را با دست دیگر تکرار کنید.

❖ واژه "پو" را به صورت نمایشی بگویید و به زودی

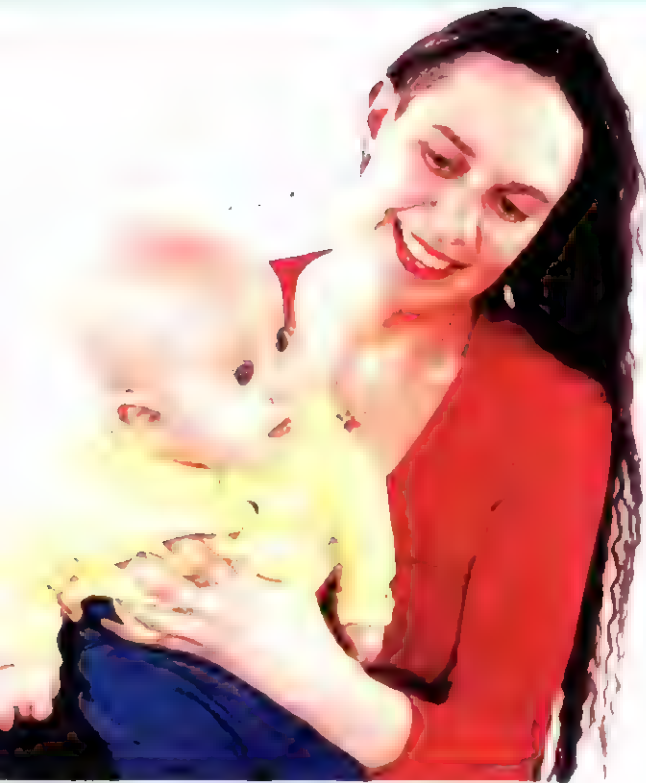
کودکتان سعی خواهد کرد آن صدا را تقلید کند.

ترکیب لمس کردن و صدا، در این

بازی بسیار محرک و برای کودکان

خوشایند است.

ارتباط از طریق گفت و گو



آنچه تحقیقات می گوید

تعداد کلمه هایی که نوزادان هر روز می شنوند، هوش، مهارت های اجتماعی و موفقیت های تحصیلی آنها را در آینده تحت تأثیر قرار می دهد.

- وقتی که کودکان واکنش نشان داد، صداهای او را تقلید کنید. آن صداهای ساده بعداً به کلمات تبدیل خواهند شد. در حین حرف زدن او، با تکان دادن سرتان یا لبخند زدن پاسخ دهید.
- این به کودکان نشان می دهد که دارید به او گوش می دهید و از صداهایی که درمی آورد، لذت می برید.
- با جمله دیگری ادامه دهید. همیشه درنگ کنید و به واکنش کودکان توجه کنید.

با نشان دادن توجه و علاقه خود به آنچه کودکان می گوید، مهارت های زبانی و اعتماد به نفس او را تکامل بخشید.

- با کودکان گفت و گویی را آغاز کنید. جمله کوتاهی بگویید، مثلاً: «امروز روز زیبایی است.»

ضبط کردن صدا



آنچه تحقیقات می گوید

نوزادانی که تنها چهار روز از تولدشان گذشته است، می توانند یک زبان را از زبان دیگر تشخیص دهند و به زودی به صداهای (کلمه های) همه، توجه نشان می دهند.

این نوع محیط محرک، ضامن

تقویت مهارت های مفید زبانی

در آینده است.

● صداهای کودکتان را ضبط کنید.

● نوار را پخش کنید و واکنش او را ببینید.

● آیا صداها کودکتان را هیجانزده می کند؟ آیا به

صداهای ضبط صوت پاسخ می دهد؟

● اگر کودکتان از گوش دادن به صداهای ضبط شده

لذت می برد، صداهای دیگر، مانند صداهای طبیعت

را امتحان کنید.

لگد انداختن



آنچه تحقیقات می گوید

تکرار پیوسته مهارت‌های جنبشی، مسیرهای عصبی را که از نواحی فکری مغز به نواحی جنبشی و از آنجا به اعصابی که عضلات را به حرکت درمی آورند، می روند، تقویت می کند.

لگد انداختن مهارت‌های جنبشی را تحول می بخشد و نوزادان انجام این کار را دوست دارند.

- چیزهای رنگارنگ را به مچ پای کودکان ببندید و لگدپرانی او را با سرخوشی تماشا کنید.
- جلو بسیاری از کفش‌ها، رنگ‌های درخشانی دارند که کودکان در هنگام لگد انداختن از تماشای آنها لذت می برند.
- یک جفجفه یا زنگ جلو پاهایش آویزان کنید. به او یاد دهید که چگونه به جفجفه یا زنگ لگد بزند.

رقصاندن کودک



آنچه تحقیقات می گوید

ارتباط، محبت و حرکت موزون و پیوسته،
اتصالات مغزی زیادی را ایجاد می کنند
که احتمالاً به تکامل نوزادان در آینده
کمک خواهد کرد.

این بازی با یک ترانه انجام
می پذیرد.

❁ دستتان را محکم زیر بغل کودکتان

بگذارید و او را ایستاده نگه دارید و روی

سطحی نرم برقصانید.

وول خوردن و خزیدن

آنچه تحقیقات می گوید

وول خوردن و خزیدن، به تشکیل
سیناپس های مغزی که مهارت های جنبشی
آینده را تکامل می بخشد، کمک می کند.



● اسباب بازی (توپ های زنگوله دار خوب هستند)

را به عقب و جلو حرکت دهید.

● او در تلاش برای گرفتن توپ، احتمالاً کمی

به جلو خواهد خزید.

● به او فرصت دست یافتن به توپ را بدهید و

با محبت تشویقش کنید.

این نوع موفقیت اعتماد به نفس فراوانی را به

وجود می آورد.

نوزادان همه جا وول می خورند. این

وول خوردن ها و دست و پا زدن ها

آنها را آماده سینه خیز رفتن می سازد.

● کودکان را روی شکم قرار دهید، به طوری

که صورتش به طرف کف زمین باشد.

● یک اسباب بازی جالب را جلو او، اما دور از

دسترسش بگذارید.

عوض کردن دست

آنچه تحقیقات می گوید

تکرار پیوسته یک مهارت حرکتی، مسیرهای عصبی را که از نواحی فکری مغز به قشر عضلانی و از آنجا به اعصاب حرکت دهنده ماهیچه ها می روند، کامل می کند.



• یک جفجفه کوچک را در یکی از دست های کودک بگذارید.

• دستش را با جفجفه حرکت دهید.

• به او نشان دهید که چگونه جفجفه را به دست

دیگرش بدهد. این کار را به روش زیر بکنید:

• دست دیگرش را روی جفجفه بگذارید. او به

صورت خودکار جفجفه را خواهد گرفت.

• انگشتان دست قبلی را باز کنید، سپس آنها را

ببوسید.

شما می توانید با تمرین عوض کردن

دست، به تقویت مسیرهای عصبی در

مغز کودک کمک کنید. این بازی،

مهارت های کوچک حرکتی و هماهنگی

دست با چشم را تکامل می بخشد.

از سه تا شش ماهگی، کودکی شما ممکن است شروع

به دست به دست کردن یک شیء کند.

یک، دو، سه... چهار

آنچه تحقیقات می گوید

آواز خواندن و رقصیدن با کودک دو تا از بهترین کارهایی هستند که می توانید برای کمک کردن به رشد مغز او انجام بدهید.



نوزادان از موسیقی و ریتم لذت می برند. وقتی که آنها در رحم بوده اند، ریتم قلب را حس کرده اند و صداهای گردش خون در بدن را شنیده اند.

● کودکان شادی شما را احساس خواهد کرد و او نیز خوشحال خواهد شد.
● یک نوع ریتم مخصوص رژه را امتحان کنید و در حین چرخیدن در اتاق بگویید: «یک، دو، سه... چهار»

● همچنین می توانید عقب و جلو بروید، بچرخید، روی نوک پا بایستید و قدم های بلند بردارید.

● کودکان را نزدیک بدنشان نگه دارید و در حال خواندن ترانه های دلخواهتان دور اتاق بچرخید. هر ترانه ای را که دوست دارید، بخوانید.

غلتیدن

آنچه تحقیقات می گوید

نوزادان با استفاده مداوم از عضلات سینه و دست خود، به قدرت و انعطاف لازم جهت غلتیدن دست می یابند.



● یک خرس عروسکی را جلو صورت او بگیرید و حرکت دهید.

می توانید همزمان این شعر را هم بخوانید:

خرس کوچولو، خرس کوچولو، بچرخ. (خرس را بچرخانید.)
خرس کوچولو، خرس کوچولو، بیفت زمین. (خرس را زمین بیندازید.)

● وقتی که می بینید کودکتان در حال، تماشا کردن خرس است، آن را به کناری حرکت دهید تا جایی که چشم ها و نهایتاً بدن کودک آن را دنبال کند.

● شعر را تکرار کنید و هر بار خرس عروسکی را حرکت دهید. اگر کودکتان از بازی خسته شد، آن را روزهای بعد، تکرار کنید.

با کمک کردن به نوزادتان برای غلتیدن از شکم به پشت سر، این ماهیچه ها را تقویت می کنید.

این بازی در عین مفرح بودن، کودکتان را تشویق به غلتیدن می کند.

● کودک را روی یک سطح صاف و نرم به شکم قرار دهید. فرش و وسط تخت خواب برای این بازی مناسب است.

اسباب بازی کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

تجربه هایی که در ماه های نخست زندگی یک نوزاد رخ می دهد، تأثیر قطعی در ساختمان مغز و توان مغزی او در آینده دارد.

شما با حرکت دادن اسباب بازی ها در دیدرس کودکان، کنجکاوی او را تحریک خواهید کرد که این کار، برای یادگیری حائز اهمیت است.

• یک اسباب بازی مورد علاقه کودکان را جلو او نگه دارید و سپس از دیدرس او دور کنید.
• او را تشویق به یافتن اسباب بازی کنید.
چیزهایی از این قبیل بپرسید:

«آیا اسباب بازی در آسمان است؟» بعد به آسمان نگاه کنید.

• بپرسید: «آیا روی زمین است؟» بعد به زمین بنگرید.

• سؤال کنید: «آیا در دست های من است؟ ... بلی، اینجاست!»

• کودکان همزمان با بزرگ شدن، وقتی که اسباب بازی را از دیدرسش دور می کنید، دنبال آن خواهد گشت.

• وقتی که کودک شروع به توجه نشان دادن به محل اسباب بازی کرد، حرکات شما را که آن را از دیدرس او دور می کنید، دنبال خواهد کرد.

وَرَجِه وُرجِه کردن

آنچه تحقیقات می گوید

ورجه ورجه کردن، پیش نیاز سینه خیز رفتن و بعدها... راه رفتن است.



❁ شما می توانید با روش های بسیاری، کودکان را بالا و پایین کنید، او را روی دامن تن بنشانید، او را روی شکم یا روی زانوهایتان قرار دهید، او را به پشت روی زانوهایتان بخوابانید و از این طرف به آن طرف حرکت دهید.

توجه: همیشه موقع حرکت دادن کودکان، او را محکم بگیرید.

بازی های حرکتی برای نوزادان بسیار لذت بخش است و نقش مهمی در یادگیری تعادل در کوچولوها ایفا می کند.

بازی پاهای

آنچه تحقیقات می گوید

ورزش، عضلات نوزادان را تقویت

می کند و آنها را برای راه رفتن آماده

می سازد.



• کودکتان را به پشت روی یک سطح محکم بخوابانید.

• مچ پاهایش را بگیرید و پاهایش را با ریتم زیر صاف کنید.

یک، دو... سه

زانوهایت را خم کن.

یک، دو... سه

زانوهایت را خم کن.

• کلمه های فوق را با ریتم آشنا یا ریتم مخصوص خودتان بخوانید.

با خواندن آواز در حین انجام این

ورزش، توجه کودکتان را جلب و

زبانش را تقویت می کنید.

شش تا نه ماهگی

- بخوان و بگو ۴۱
- نخودفرنگی و هویج ۴۲
- بازی با آینه ۴۳
- توپ کجاست؟ ۴۴
- دالی موشه با عروسک ۴۵
- وای! وای! کجاست؟ ۴۶
- همه جا صدا ۴۷
- لمس کردن ۴۸
- اسباب بازی های کوچک ۴۹
- یک، دو، ۵۰
- اسباب بازی انعطاف پذیر ۵۱
- بای بای کردن ۵۲
- بازی هوایی ۵۳
- بریم بالا ۵۴
- کلیدهای دوست داشتنی! ۵۵
- آواز خواندن ۵۶
- صدا کجاست؟ ۵۷
- کوچولو، کوچولو... دالی موشه بازی ۵۸

بخوان و بگو

آنچه تحقیقات می گوید

در سنین پایین تر، هرچه موسیقی بیشتری برای کودک پخش شود، استعداد او برای یادگیری بیشتر خواهد شد. کودکانی که با کلمات احاطه شده اند، تقریباً همیشه تا سن سه سالگی در صحبت کردن روان می شوند. کودکانی که از تجربه های زبانی محروم شوند، ممکن است برای تسلط در حرف زدن دچار مشکل شوند.



محققان دانشگاه کنستانز آلمان

کشف کرده اند که قرار گرفتن در

معرض موسیقی، جریانات عصبی را

در مغز برقرار می کند.

چند ترانه مورد علاقه تان را انتخاب کنید و

برای کودکان بخوانید.

ترانه ای که می خوانید، هرچه که باشد، کودکان

از شنیدن کلمه هایش لذت خواهد برد. اهمیتی

ندارد که مفهوم آن را نفهمد.

اگر در ترانه شما کلمه آشنایی هست که

می دانید کوچولوی تان معنی آن را می داند، آن

کلمه را بلندتر از بقیه کلمات بخوانید.

به جای آواز خواندن، سعی کنید همان کلمه ها

را به روش های مختلف مانند زمزمه کردن،

آهسته یا بلند گفتن، بگویید.

خواه آواز بخوانید یا کلمه ها را ادا کنید، این

ریتم، پنجره های طلایی را در مغز کودکان

خواهد گشود.

نخودفرنگی و هویج



آنچه تحقیقات می گوید

تمرین هماهنگی دست با چشم، اتصالات

مغزی را تقویت خواهد کرد.

● مقداری نخودفرنگی و هویج پخته روی میز مقابل کودکتان بگذارید.

شعر زیر را بخوانید:

● نخودفرنگی و هویج، نخودفرنگی و هویج

اینجاست... اینجاست.

بگذار در دهانت، بگذار در دهانت

بَه، بَه، بَه...

بَه، بَه، بَه.

● انگشتان او را به طرف نخودفرنگی و هویج و سپس به طرف دهانش ببرید. احتمالاً او هم سعی خواهد کرد به شما غذا بدهد.

نوزادان از غذا خوردن با کمک

انگشت هایشان لذت می برند. در

واقع، این کار گام مهمی در تکامل

بخشیدن به مهارت های کوچک

حرکتی محسوب می شود.

وقتی که کودکان می توانند غذا را بردارند و در

دهانشان بگذارند، احساس قدرت و توانایی

می کنند که این موضوع، آنها را بسیار خوشحال

می سازد.

بازی با آینه



آنچه تحقیقات می گوید

از آنجایی که نرون‌های بینایی از سن خیلی پایین شروع به شکل‌گیری می‌کنند، کودکان نیاز به تجربه‌هایی دارند که بینایی آنها را تحریک کند.

● می‌توانید در حین نگاه کردن در آینه، کارهای

زیر را با کودکان انجام دهید:

● لب‌خند بزنید.

● قسمت‌های مختلف بدنشان را حرکت دهید.

● با صداهای خنده‌دار، شکلک در بیاورید.

● با لب‌هایتان صدا در بیاورید.

● صدای حیوانات را در بیاورید.

● عقب و جلو بروید.

نگاه کردن در آینه خیلی کیف دارد

و موجب می‌شود کودکان از نگاهی

دیگر، خود را بشناسند.

به نظر می‌رسد هرچه کودک بیشتر ببیند،

بیشتر تمایل به دیدن پیدا می‌کند.

توپ کجاست؟



آنچه تحقیقات می گویند.

یک بررسی در دانشگاه آلاباما نشان داد که
بلوک ها، مهره ها، عروسک ها و سایر
اسباب بازی های زمان قدیم توانایی های ادراکی،
جنبشی و گفتاری را تقویت می کردند.

این بازی تمرکز و مهارت های

دقتی کودکان را افزایش

می دهد.

● با کودکان روی زمین بنشینید.

● یک اسباب بازی دلخواه او را در دست بگیرید

و در مورد آن حرف بزنید.

● اسباب بازی را از دیدرس کودکان دور کنید؛

پشت سرتان ببرید، در جیبتان بگذارید و...

● از کودک بپرسید: «اسباب بازی کجاست؟»

● اسباب بازی را بیرون بیاورید و بگویید: «دالی

موشه.»

● به بازی ادامه دهید و هربار جای اسباب بازی

را عوض کنید.

دالی موشه با عروسک



آنچه تحقیقات می گوید

با هر بازی دالی موشه و نمایش با عروسک، هزاران ارتباط بین سلول های مغز تشکیل یا تقویت می شود. این بازی ها اتصال های پیچیده ای را که تا پایان عمر باقی می ماند، متحول تر می سازد. ایجاد این ارتباطات بعدها دشوارتر است.

کودکان تماشا کردن و بازی کردن با عروسک هایی را که دست داخل آنها می رود، دوست دارند.

• یک عروسک نمایش را به دست کنید و آن را پشت سرتان نگه دارید.

• عروسک را بیرون بیاورید و بگویید: «دالی موشه به (اسم کودک) را بگوید»

• دوباره عروسک را پشتتان ببرید.

• به انجام این کار ادامه دهید تا جایی که کودکان بیرون آمدن عروسک را پیش بینی کنند.

• بعد عروسک را در جاهای مختلف نگه دارید؛ بالای سرتان یا بالای سر کودک. همیشه با گفتن کلمه دالی موشه آن را جلو صورت کودکان (نه زیاد نزدیک) بیاورید.

• عروسک را به کودکان بدهید و ببینید آیا او از شما تقلید خواهد کرد یا نه.

وای! وای! کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

بازی دالی موشه به کودکان می آموزد که اشیای ناپدید شده دوباره برخواهند گشت. یک ارتباط قوی و مطمئن با کودک، به او کمک خواهد کرد تا تنش های عادی زندگی روزمره را تحمل کند.

کودکان خردسال همه جور بازی دالی موشه را دوست دارند.

- این بازی معمولاً منجر به قهقهه زدن کودک می شود و هر چه بیشتر بازی کنید، بامزه تر می شود.
- حوله را روی سر کودکان بگذارید و ببینید آیا آن را برمی دارد یا نه.
- یادتان باشد هر بار که حوله را برمی دارید، بگویید: «دالی موشه.»

- کودکان را روی زمین بنشانید.
- حوله ای بردارید و آن را روی صورتتان بگیرید.
- همزمان با برداشتن حوله از صورتتان و نشان دادن صورتتان به کودک بگویید: «دالی موشه.»

همه جا صدا



آنچه تحقیقات می گوید

قلب کودکان، وقتی که پدر و مادرشان با آنها تماس چشمی برقرار می کنند و با صدایی موزون و دلنشین صحبت می کنند، تندتر می زند.

تقویت مهارت های شنیداری

کودکتان، به حرف زدن او در آینده کمک خواهد کرد.

● همان طور که با دهانتان صداهایی درمی آورید، انگشتان کودکتان را روی دهانتان بگذارید. می توانید صداهای زیر را درآورید:

- وزوز زنبور
- فرفر کردن
- هوا را از لب (گونه) خارج کردن
- سوت زدن
- سرفه کردن
- تظاهر به عطسه کردن

● کودکتان را در معرض انواع صداها قرار دهید.

● انواع کاغذ را با صدا پاره کنید. کاغذ طلق و زرورق صدای جالبی دارند.

لمس کردن

آنچه تحقیقات می گوید

لمس کردن، فعل و انفعال شبکه سلول های مغزی کودکان را توسعه می بخشد و به آنها آرامش خاطر می دهد.



❁ با کودکان روی زمین بنشینید و یکی از اشیاء را نزدیک او نگه دارید تا در دسترسش باشد. وقتی که آن را گرفت، او را تشویق کنید.

❁ هر وقت چیزی را لمس کرد، نام آن را به او بگویید و آن را کف دستش بگذارید. احساس حاصل از لمس آن را توصیف کنید. برای مثال: «این مخمل نرم است.»

❁ او همه حرف های شما را نخواهد فهمید؛ اما با حس کردن آن ماده، با صدای شما ارتباط برقرار خواهد کرد.

بازی هایی که هماهنگی دست و چشم را می طلبند، برای کودکان اهمیت دارند؛ زیرا به توسعه ارتباط در مغز آنها کمک می کنند.

❁ اشیایی از مواد مختلف مانند پشم، پنبه، مخمل، ساتن و هر جنس دیگری که دارید، جمع آوری کنید.

اسباب بازی های کوچک



آنچه تحقیقات می گوید

مهارت های حرکتی کوچک و بزرگ به صورت جداگانه تکامل می یابند. اگرچه این مهارت ها از بنیان فیزیکی یکسانی برخوردار هستند؛ اما برای رشد بهتر، باید به صورت جداگانه به آنها پرداخته شود.

شما می توانید مهارت های

حرکتی کوچک کودکان را با

تمرین، افزایش دهید.

- یک ظرف به او بدهید تا گنجینه هایش را درون آن بگذارد و سپس آنها را از آن بیرون بیاورد.
- تشویقش کنید تا یک شیء را به شما بدهد و سپس آن را به او پس بدهید.

- ببینید آیا می تواند دو شیء را در یک دست نگاه دارد یا خیر؟ (این ممکن است کمی برای او سخت باشد.)

- اشیای بی خطر گوناگون را برای بازی در اختیار

کودکتان قرار دهید. با پیمانه ها، توپ ها و

اسباب بازی های کوچک شروع کنید.

- یک شیء را در دستش بگذارید و او را تشویق کنید

آن را بیندازد.

یک، دو



آنچه تحقیقات می گوید

کودکان برای رشد مغز و جسم، باید «لمس کردن» را تجربه کنند. این تجربه ها مانند مواد مغذی و ویتامین ها حیاتی هستند.

کودکتان از واکنش نشان دادن نسبت به نوازش دست شما و صدای تان لذت خواهد برد.

● مثلاً می توانید شعر زیر را بخوانید:

یک، دو، دست به کفشم بزن.

زرد، قرمز، دست به سرم بکش.

بیا پایین، دست به لب هایم بزن.

سیب، گلابی، دست به موهایم بکش.

● هر بار که اندامی از بدن را نام می برید، دست طفلتان

را روی آن قسمت بگذارید. مثلاً وقتی که می گوئید:

«یکه دو، دست به کفشم بزن»، دست او را روی کفشتان

بگذارید.

● حالا بازی را عوض کنید و در حین خواندن این شعر،

شما کودکتان را لمس کنید.

● در حالی که دست کودکتان را گرفته اید و می گذارید

قسمت های مختلف بدن تان را لمس کند،

شعرهایی بخوانید.

اسباب بازی انعطاف پذیر

آنچه تحقیقات می گوید

ورزش دادن عضلات کوچک، تأثیر

مثبتی روی نواحی جنبشی مغز دارد.



بازی با اسباب بازی های انعطاف پذیر بسیار لذت بخش است. ظاهراً نوع لاستیکی آنها از همه راحت تر فشرده می شوند.

وقتی کودکان اشیا را فشار می دهد، مهارت های جنبشی کوچکش را تکامل می بخشد.

● اگر کودکان در فشردن اسباب بازی مشکل دارد، دست هایتان را روی دست های او بگذارید و اسباب بازی را بفشارید. وقتی که این احساس در دست هایش به وجود آمد، خودش خواهد توانست این کار را به تنهایی انجام دهد.

بای بای کردن

آنچه تحقیقات می گویند

دانشمندان می گویند که ایجاد یک وابستگی با کودک، مهم ترین عامل در تکامل اوست. در این حالت، کودکان سریع تر خواهند آموخت و احساس بهتری نسبت به خودشان خواهند داشت.



برای تمرین بای بای کردن، فرصت

زیادی دارید و به زودی کودکان خواهد

توانست این کار را بدون کمک شما انجام

دهد.

● پاها و دست های کودکان را به طرف افراد یا

حيوانات خانگی که می شناسید، تکان دهید.

● بهترین زمان برای انجام این بازی، زمانی است

که افراد واقعی در اتاق هستند.

آوازی برایش بخوانید.

● می توانید دست ها یا پاها را به طرف مامان،

مامان بزرگ، بابا بزرگ، دوستان یا حیوانات خانگی

تکان دهید.

بازی هوایی



آنچه تحقیقات می گوید

در آغوش گرفتن و نوازش کردن طفل، مغز او را تحریک خواهد کرد و در اثر این تحریک، هورمون های لازم برای رشد کودک، ترشح می شود.

حرکت همراه با موسیقی، هر دو طرف مغز را تحریک می کند.

❁ کودکان را بغل کنید و همان طور که او را دور اتاق می چرخانید، برایش آواز بخوانید.

❁ در آوازتان از کلمه «هوا» استفاده کنید و تا به این کلمه رسیدید، او را به هوا بلند کنید، سپس او را پایین بیاورید و ببوسید.

بریم بالا

آنچه تحقیقات می گوید

هر مغز جوان، در زمان معین، ارتباطات عصبی و عضلانی لازم برای خزیدن و بلند شدن را تشکیل می دهد.



● کوسن ها و بالش ها را بردارید و کف زمین روی هم بچینید.

● کودکان را جلو بالش ها بگذارید. بی گمان به او خوش می گذرد.

● اسباب بازی محبوبش را بردارید و بالای یکی از بالش ها بگذارید. این کار او را بیشتر وسوسه خواهد کرد.

چه بخواهید، چه نخواهید، کودکان به زودی شروع به بالا رفتن از هر چیزی که سر راهش باشند، خواهد کرد. پس چرا کمکش نکنید و ماهیچه های بزرگ جنبشی او را تکامل نبخشید؟

کلیدهای دوست داشتنی!



آنچه تحقیقات می گوید

ورزش دادن ماهیچه های کوچک، رشد مغز
را تحریک می کند.

● کلیدها را در دستتان بگیرید و بگویید: «یک، دو،

سه، بیا کلیدها را بیندازیم.»

● کلیدها را روی زمین بیندازید و حواستان باشد که

کودکتان افتادن آنها را تماشا کند.

● کلیدها را در دستش بگذارید و تکرار کنید.

● انگشت هایش را باز کنید و بگذارید کلیدها بیفتد.

● پس از چندبار، او خواهد فهمید چه بکند و از این

بازی شادمان خواهد شد.

این بازی، برای تکامل بخشیدن

به مهارت های کوچک جنبشی

فوق العاده مفید است.

کلید، اسباب بازی دلخواهی برای کودکان است.

کلیدها صدا می دهند و گرفتن آنها آسان است و

کودکان دوست دارند آنها را بر زمین بیندازند.

آواز خواندن



آنچه تحقیقات می گوید

ترانه ها، کودکان را با الگوهای گفتاری و مهارت های حسی جنبشی آشنا می سازند.

هرچه کودکان کلمه های بیشتری بشنود، بخش های زبانی مغزش بیشتر تکامل خواهد یافت.

این مکالمات همراه با موسیقی، اساس یادگیری را برای کودکان فراهم می آورند.

- آنچه که در روز اتفاق افتاده با آواز تعریف کنید.
- هرچه که در طول روز انجام داده اید، با ترانه بخوانید.
- در مورد از خواب بیدار شدن، لباس پوشیدن، صبحانه خوردن، ماشین سواری کردن و ... آواز بخوانید.
- همچنین می توانید در مورد افراد موجود در زندگی کودکان بخوانید:

- در مورد پدربزرگ ها و مادربزرگ ها بخوانید:
«مامان بزرگ دوست دارد و تو را می بوسد.»
- در مورد خواهرها و برادرها بخوانید: «خواهر سو دوست دارد، دوست دارد، دوست دارد.»
- در مورد حیوانات خانگی بخوانید.

صدا کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

مانوس بودن با موسیقی، توانایی آتی کودک را برای استدلال نظری، به ویژه در قلمرو هندسه فضایی افزایش می دهد.

● یک اسباب بازی موزیکال کوکی را بردارید و جایی دور از چشم کودکان بگذارید.

● آن را کوک کنید و از کودک بپرسید: «موسیقی کجاست؟»

● وقتی که او به طرف صدا چرخید، سخاوتمندانه او را ستایش کنید.

● این بازی را در قسمت های مختلف اتاق تکرار کنید.

اگر کودکان سینه خیز می رود، می توانید این اسباب بازی را زیر یک بالش یا جای دیگری قایم کنید تا او بتواند به طرف آن سینه خیز برود.

بازی هایی که هوشیاری شنیداری کودکان را بالا می برند، به برقراری اتصال های مغز او کمک خواهند کرد. این هوشیاری چیزی است که با بالا رفتن سن و کسب تجربه حاصل می شود.

کوچولو، کوچولو... دالی موشه بازی

آنچه تحقیقات می گوید

حرف زدن با کودکان از سنین پایین، به آنها در آموختن صحبت کردن کمک خواهد کرد.



در این بازی شعری هست که شامل همه بازی های مغزی که تاکنون انجام داده ایم، می شود.

● شعر زیر را بخوانید و حرکت های آن را انجام دهید:

کوچولو، کوچولو، در گهواره تکان بخور. (کودکتان را تکان دهید.)

کوچولو، کوچولو، روی تخت بپر. (کودک را به پشت بخوابانید.)

کوچولو، کوچولو، به بابا لبخند بزن. (صورتتان را نزدیک چهره کودکانتان نگاه دارید و لبخند بزنید.)

کوچولو، کوچولو، سرت را بجنبان. (سر کودکانتان را بگیرید و به آرامی از این طرف به آن طرف بچرخانید.)
کوچولو، کوچولو، قایم موشک بازی کن. (دست هایتان را روی چشم هایتان بگذارید.)

کوچولو، کوچولو، یواشکی نگاه کنیم؟ (دست هایتان را از روی چشم هایتان بردارید.)

کوچولو، کوچولو، چه می بینی؟ (صورتتان را به صورت کودکانتان نزدیک کنید.)

من برگشتم، آری، بابا! (کودکتان را در آغوش بگیرید.)

نه تا دوازده ماهگی

پدر، مادر و عمو جان ۶۰

داخل و خارج ۶۱

لمس می کنم ۶۲

اسباب بازی چند طبقه ۶۳

کوچولو کجاست؟ ۶۴

وروجک! ۶۵

حمام بازی ۶۶

بازی چشمک زدن ۶۷

شعر برای دندان ها ۶۸

کشف کتاب ها ۶۹

آواز خواندن ۷۰

چهره شاد ۷۱

دوباره بگو ۷۲

پدر، مادر و عمو "جان"



آنچه تحقیقات می گوید

یک رابطه عاطفی قوی، با تحت تأثیر

قرار دادن سیستم های زیستی، اضطراب

را کاهش می دهد.

یکی یکی رفتند پیش دکتر

پدر افتاد،

مادر افتاد،

اما عمو جان رفت و رفت.»

● وقتی به جمله «پدر افتاد» رسیدید، کودکان را محکم

بغل کنید و وانمود کنید به یک طرف می افتید.

● وقتی به جمله «مادر افتاد» رسیدید، کودکان را محکم

بغل کنید و وانمود کنید به سمت دیگر می افتید.

در این بازی وانمود کنید که طفل

را به زمین می اندازید. اعتماد او

به شما، به هر ترسی غالب خواهد

شد و او این احساس را دوست

خواهد داشت.

● کودکان را رو به خودتان روی پاهایتان

بنشانید و در حین بالا و پایین حرکت دادن

زانوهایتان شعر زیر را بخوانید:

«پدر، مادر و عمو جان»

داخل و خارج



آنچه تحقیقات می گوید

تجربه های اولیه، جریان های ایجاد شده
در مغز را شکل می دهند.

فهمیدن مفاهیم فضایی مثل

داخل، خارج، عقب، زیر و رو برای

تکامل مغز مهم است.

● یک پاکت کاغذی یا جعبه بزرگ بردارید و

اسباب بازی دلخواه کودکان را درون آن بگذارید.

● به کودکان کمک کنید تا اسباب بازی را بیابد و

خارج کند.

آن را دوباره در جعبه بگذارید و این بازی را چندبار

تکرار کنید.

● یک شعر بامزه بسازید و هربار که اسباب بازی را

دوباره در جعبه می گذارید، بخوانید.

بازی هایی که به درک مفهوم فضا منجر

می شوند، در سال های آینده برای کودکان

مفید خواهد بود. بازی را با داخل و خارج آغاز

کنید.

لمس می کنم



آنچه تحقیقات می گوید

لمس کردن کودکان، به گوارش آنها کمک

می کند و تنش را از بین می برد.

این شعر کمک می کند تا

کودکتان اندام های خود را

بشناسد.

✿ نخست شعر زیر را بخوانید و به هر یک از اندام های

خود اشاره کنید:

من گونه، چانه ام را لمس خواهم کرد

من سر، پاشنه پا، موهایم را لمس خواهم کرد

من زانوها، گردن، بینی ام را لمس خواهم کرد

بعد خم خواهم شد و انگشتان پایم را لمس می کنم.

✿ سپس، دست کودکان را بگیرید و در حالی که دوباره

این شعر را می خوانید و «آم» را به «آت» تغییر می دهید،

به اندام های او اشاره کنید.

اسباب بازی چند طبقه



آنچه تحقیقات می گوید

کمک کردن به رشد مغز یک کودک، به مفهوم غرق کردن او در محیط‌هایی است که از نظر احساسی و عقلانی غنی و محرک هستند.

اسباب بازی‌های چند طبقه،

امکانات زیادی برای بازی

تکاملی دارند.

در همه اسباب بازی‌ها، زمینه‌های فراوانی

برای خلاقیت وجود دارد. به کودکان کمک

کنید تا راه‌های مختلف بازی با اسباب بازی‌ها

را یاد بگیرد.

• بر مبنای نیازها و مهارت‌های تکاملی کودکان، او را تشویق

به انجام یکی از این کارها کنید:

• چیدن قطعات اسباب بازی از بزرگ به کوچک، کوچک به

بزرگ و هرطور دیگر.

• پرتاب کردن حلقه‌ها

• قرار دادن حلقه‌ها در انگشت‌ها

• گذاشتن حلقه‌ها در دهان

• چرخاندن حلقه‌ها

کوچولو کجاست؟



آنچه تحقیقات می گوید

امروزه محققان تأیید می کنند که نحوه کنش و واکنش شما با کودکان و تجربیاتی که فراهم می آورید، بر تکامل عاطفی و توانایی های یادگیری او تأثیر دارند.

این بازی را می توانید با

عکس های اعضای خانواده و

دوستان هم انجام دهید.

چند عکس یک کودک را بردارید و در جاهای مختلف بگذارید.

جاهایی را انتخاب کنید که برای کودکان آشنا باشد؛ مانند جایی که پوشک بچه را عوض می کنید، جعبه اسباب بازی یا زیر بشقابی که جلو او گذاشته اید.

● بگویید: «بیا کوچولو را پیدا کنیم.»

● سؤال های مختلف بکنید: «آیا در ظرفشویی است؟...»

آیا روی صندلی است؟»

● سرانجام برسید: «آیا در جعبه اسباب بازی (یا جای دیگر) است؟»

● وقتی که کودکان عکس را پیدا کرد، تشویقش کنید و برایش کف بزنید.

وروجک!



آنچه تحقیقات می گوید

بلوک‌های اسباب‌بازی، نقش آفرینی و وانمود کردن، همگی به رشد کنجکاوی، زبان، توانایی در حل مشکلات و آموختن ریاضی کمک می‌کنند.

بخوانید:

وروجک آرام نشسته.

بیرون نمی‌آیی؟

چرا، میام!

● با گفتن «چرا، میام!»، انگشت‌های شست خود را

بیرون بیاورید.

● به کودکان کمک کنید دستش را مشت کند و نشانش

بدهید چگونه انگشت شست خود را بیرون بیاورد.

● این بازی را می‌توانید در حال خم شدن و بالا پریدن

هم انجام بدهید.

این بازی دوست‌داشتنی، نشان

می‌دهد که غافلگیر کردن

می‌تواند با مزه باشد.

● هر دو دستتان را مشت کنید و انگشت

شستتان را در زیر انگشت‌های دیگر بگذارید.

حمام بازی

آنچه تحقیقات می گوید

یک محیط غنی از نظر گفتاری، بیش از هر چیز به افزایش مهارت‌ها و توانایی‌های زبان در آینده کمک می‌کند.



موش از ساعت بالا رفت

ساعت ضربه‌ای به او زد

موش پایین دوید.

❖ صابون یا لیف حمام را بردارید و در حال خواندن

«موش از ساعت بالا رفت» آن را به آرامی از دست

کودکتان بالا ببرید.

❖ با گفتن «موش پایین دوید»، لیف را از دست

کودکتان پایین بیاورید و با صدا در آب بیندازید.

❖ می‌توانید این بازی را با حرکت دادن یک اسباب‌بازی

به طرف بالا و پایین دیواره وان هم انجام دهید.

در موقع حمام کردن کودک، برایش

شعر بخوانید و با او بازی کنید.

بازی چشمک زدن



آنچه تحقیقات می گوید

علاقه طبیعی شدید نسبت به موسیقی، بلافاصله پس از تولد نمودار می شود. نوزادان دارای ژن ها و سیناپس های بسیار فراوانی هستند که بلافاصله آنها را آماده یادگیری موسیقی می کند.

موسیقی ریتم زبان را سازمان می دهد.

- کودکان را رو به خودتان کف زمین بنشانید.
- در حالی که دست های کودکان را نگه داشته اید، برایش بخوانید: «چشمک بزن، چشمک بزن، ستاره کوچولو.»
- در آخر هر قسمت از شعر، دست هایش را به هم بزنید و کلمه آخر را با تکیه بیشتر ادا کنید.
- چشمک بزن، چشمک بزن، ستاره کوچولو (دست بزنید).
- عجیبه! تو چی هستی (دست بزنید).
- آن بالا بالاها هستی (دست بزنید).
- چشمک بزن، چشمک بزن، ستاره کوچولو (دست بزنید).
- عجیبه! تو چی هستی! (دست بزنید).

شعر برای دندان‌ها

آنچه تحقیقات می‌گویند

عشق، یک رابطه قدرتمند برای یک کودک است و ابراز آن، بر نحوه ایجاد ارتباطات توسط مغز او، تأثیر خواهد گذاشت.



❖ شعر زیر را بخوانید و حرکات آن را انجام بدهید:

بیست و چهار اسب سفید (به دندان‌هایتان اشاره کنید)
در یک اصطبل ایستاده‌اند.

یک گاو نر قرمز بیرون آمد (زبانتان را بیرون بیاورید).
و همه آنها را ایستاد (دندان‌های بالایی‌تان را با زبانتان
بلیسید).

❖ شعر را دوباره بخوانید و به دندان‌ها و زبان کودکتان
اشاره کنید.

❖ او را تشویق کنید که زبانش را بیرون بیاورد و روی
دندان‌های بالایی‌اش بکشد.

این یکی از آن بازی‌هاست که کودکان
دوست دارند و می‌توانید آن را جلو
دوستان و بستگان هم نمایش دهید.

❖ به کودکان بیاموزید که دهانش را باز کند و
دندان‌هایش را نشان دهد.

❖ زبانتان را بیرون بیاورید و ببینید آیا کودکتان
هم از شما تقلید می‌کند یا خیر.

❖ حالا زبانتان را روی دندان‌های بالای خود
بکشید.

کشف کتاب‌ها



آنچه تحقیقات می‌گویند

دنیای زبان، در رحم، جایی که جنین به‌طور مداوم صدای مادرش را می‌شنود، آغاز می‌شود.

● به عکسی اشاره کنید و نامش را بگویید. وقتی که چند بار به همان عکس اشاره کنید، کودکان نام آن شخص یا شیء را خواهد آموخت.

● از کودکان بپرسید: «... کجاست؟»

ببینید آیا به عکس اشاره خواهد کرد یا نه.

● بگذارید کودکان صفحه‌های کتاب را نگاه دارد، ول کند و ورق بزنند. این نوع آزمایش راه را برای گفتار و مطالعه مناسب هموار می‌سازد و اوقات خوشی را برای شما و کودکان فراهم می‌آورد.

● همان کتاب را چندین بار بخوانید.

با صدای بلند خواندن، هدیه

فوق‌العاده‌ای است که می‌توانید به فرزندتان بدهید.

کودکان به شکل کتاب، تصاویر، ورق زدن، نگاه داشتن و لمس کردن کتاب از خود توجه نشان می‌دهند.

آواز خواندن

آنچه تحقیقات می گوید

ترانه ها، حرکات و بازی های موزیکال کودکانه،
تمرین های عصب شناختی هستند که به کودکان
در آموختن الگوهای گفتاری و مهارت های جنبشی
کمک می کنند.



● شعری را که کوچولوی شما از شنیدنش لذت می برد،
انتخاب کنید.

● این شعر را به روش های مختلف بخوانید، مثلاً با
صدای بلند، به نجوا، آهسته و غیره.

● هرچه کودکان به شیوه های متفاوتی این شعر را
بشنود، بیشتر سعی خواهد کرد از شما تقلید کند و
مهارت های زبانی اش تحول خواهد یافت.

کودک شما در حین تکامل یافتن
مهارت های زبانی اش، از کشف
بسیاری از کارهای دیگری که
می تواند با دهانش انجام دهد،
لذت خواهد برد.

چهره شاد



آنچه تحقیقات می گوید

کودکان، داستان هایی را که احساسات عمیق آنها را برانگیخته باشد، بهتر به یاد می آورند.

کودکتان را تشویق کنید که

احساساتش را با گفتن یا شنیدن

داستان ابراز کند.

● تصاویر کودکانه شاد و خنده رو را از مجله ها جدا کنید.

تصاویر رنگی بهتر است.

● این تصاویر را روی مقوا بگذارید و همراه با کودکتان به آنها نگاه کنید.

● در مورد احساسات به تصویر کشیده شده در عکس حرف بزنید. یک چهره شاد در ذهن کودکتان جای خواهد گرفت و ارتباطات جدیدی را در مغز ایجاد خواهد کرد.

● همراه با کودکتان به تصویرها نگاه کنید و در حالی که لبخند می زنید، شعری (هر شعری که می خواهید) بخوانید.*

دوباره بگو



آنچه تحقیقات می گوید

حرف زدن با کودکان، گسترش فرهنگ زبانی
خوب در آینده را تضمین می کند.

● کلمه‌ای را بیان کنید و کودکان را تشویق کنید که
از شما تقلید کند.

● کلمه‌هایی را انتخاب کنید که برایش آشنا هستند.
با کلمه‌های یک بخشی آغاز کنید.

● احتمالاً این کار را قبلاً با گفتن این جمله به کودکان
انجام داده‌اید: «گاوه می‌گه چی؟»

● هر بار که کودک آنچه را که شما گفتید، تکرار کرد،
تشویقش کنید و او را در آغوش بگیرید.

● بعضی از کلمه‌ها مثل «سیب» و «سگ» آسان هستند.
بعضی از کلمه‌های ساده دو سیلابی عبارتند از: «بابا»،
«مامان».

تقلید، یک مهارت طبیعی است که
کودکان از آن برخوردارند.

دوازده تا پانزده ماهگی

ضرب آهنگ ۷۴

بالا پریدن ۷۵

به... به... چه خوشمزه ۷۶

دالی موشه بازی ۷۷

تمرین صدا ۷۸

محبت و عشق فراوان ۷۹

حرکت دادن کودک ۸۰

بازی های خواندنی ۸۱

سینه خیز رفتن به طرف اسباب بازی ۸۲

هل دادن ۸۳

ضرب آهنگ

آنچه تحقیقات می گوید

یک کودک برای اینکه مغزش رشد کند و شکوفا شود، نیاز دارد که دوستش بدارند، او را بغل کنند، با وی صحبت کنند، برایش کتاب بخوانند و به او اجازه کشف کردن بدهند.



این بازی به طفل کمک می کند

تا ریتم را احساس کند و

مهارت های شنیداری او کامل

شود.

● ترانه دلخواهتان را برای طفل نوپای خود بخوانید

و همراه با ریتم آن، با انگشت سیابه ضرب های

ملایمی به شکمش بزنید، گونه اش را نوازش کنید

یا پشتش را بمالید.

● همیشه بازی را با بوسه ای گرم به پایان برسانید.

همچنین می توانید یک قسمت از شعر را بخوانید

و هنگام ادای یک کلمه، کودکان را نوازش کنید.

این بازی را در موقع تعویض پوشک

کودکتان، حمام کردن او یا هر زمان

دیگری انجام دهید.

بالا پریدن



آنچه تحقیقات می گوید

تأثیر متقابل و مثبت با بزرگسالان دلسوز، مغز یک کودک را تحریک می کند، موجب رشد سیناپس ها می شود و اتصالات موجود را تقویت می کند.

این بالا پریدن لذت بخش

موجب عمیق شدن رابطه شما

با طفل نوپایتان می شود.

بالا و پایین

همه جا

بالا بپر، بالا بپر، بگذار بالا بپریم

پپا، نیفتی پایین

(کودکتان را به یک سمت متمایل کنید.)

● شعر را دوباره بخوانید و طفل را به سمت دیگر

متمایل کنید.

● شعر را تکرار کنید و موقع گفتن کلمه «پپا»

زانوهایتان را باز کنید و کودکتان را از ناحیه کمر

بگیرید و بگذارید به عقب بیفتد.

● کودکتان را روی پایتان قرار دهید و زیر بغلش

را محکم بگیرید.

● در حین بالا بردن کودکتان، شعر زیر را

بخوانید:

بالا بپر، بالا بپر، بگذار بالا بپریم.

به... به... چه خوشمزه



آنچه تحقیقات می گوید

لحن صدا و حالت های چهره پیش از کلمات درک می شوند. آموزش احساسی با همه قلمروهای یادگیری مرتبط است.

ابراز احساسات خوشایند با
کودکتان برای تکامل مغزش
مناسب است.

- ❖ در هنگام آماده کردن غذا یا خوراکی، با خواندن شعر زیر مهارت های زبانی کودکتان را تقویت کنید:
وقت پیدا کردن شیر است.
وقت پیدا کردن شیر است.
- ❖ به طرف یخچال بروید و پاکت شیر را بیرون بیاورید.
بگویید: «من شیر دوست دارم. به... به.»
- ❖ این شعر را با گفتن نام سایر مواد غذایی بخوانید. آنها را بیرون بیاورید، شعر را بخوانید، سپس در مورد غذا صحبت کنید.
- ❖ این نوع بازی ها مهارت های زبانی را متحول می کند.

دالی موشه بازی



آنچه تحقیقات می گوید

با هربار بازی دالی موشه، هزاران اتصال در میان سلول های مغزی کودک تشکیل یا تقویت می شود و مفهوم پیچیدگی بیشتری به جریان حساس مغز، که معمولاً تا پایان عمر برقرار است، می بخشد

• می توانید به طرق زیر دالی موشه بازی کنید:

- چشم هایتان را با دست هایتان ببوشانید.
- حوله ای روی صورتتان بگذارید.
- پشت در یا اثاثیه بزرگ مخفی شوید و بعد بیرون بیایید.
- دست های کودکان را روی چشم هایش بگذارید و سپس بردارید.
- یک اسباب بازی را در زیر پوششی بگذارید و بعد پوشش را بردارید.
- با مازیک، قیافه ای را روی انگشت شست خود بکشید و آن را زیر سایر انگشت ها پنهان کنید.

دالی موشه بازی نه تنها برای

کودکتان مفرح است، بلکه

برای رشد مغز هم بسیار

اهمیت دارد.

تمرین صدا

آنچه تحقیقات می گوید

کودکان به دلیل توجه دقیقشان به گفتار با صدای بلند و آهنگین، اهمیت کلمات را درک خواهند کرد.



در این بازی، باید با صدای بلند برای کودکان صحبت کنید و آواز بخوانید.

- با صدای بلند ترانه‌های دلخواهتان را بخوانید.
- کودکان را نزدیک خود نگاه دارید و ترانه‌ها را به دو صورت عادی و سپس بلند بخوانید.
- کودکان توجه عمیقی به آواز خواندن شما با صدای بلند، از خود نشان خواهد داد.

محبت و عشق فراوان

آنچه تحقیقات می گوید

بنابر گفته دکتر بروس پری، روان پزشک کالج پزشکی بایلر در تگزاس، کودکانی که سال های اولیه عمر مورد محبت و دلسوزی قرار نمی گیرند، ممکن است اتصالات مناسب برای تشکیل رابطه های صمیمانه در مغز آنها تشکیل نشود.



- یکی از عروسک ها را بردارید و در آغوش بگیرید.
- کلمات محبت آمیزی از قبیل «چقدر بازی کردن با تو کیف دارد»، «موهای فرفری قهوه ای تو را دوست دارم» یا «دوست دارم بغلت کنم»، بر زبان بیاورید.
- اکنون همین کار را با فرزندتان بکنید.
- یکی از عروسک ها را به او بدهید و از او بخواهید آن را بغل کند و ببوسد.
- تا وقتی که کودکتان از خود علاقه نشان می دهد به بازی ادامه دهید. به زودی خواهید دید که او خودش به تنهایی شروع به این بازی می کند.

این بازی مهارت محبت کردن را افزایش می دهد.

- همراه کودکتان کف زمین بنشینید و دو یا سه عروسک دلخواهش یا حیوانات عروسکی او را کنارتان بگذارید.

حرکت دادن کودک



آنچه تحقیقات می گوید

موسیقی، بر استدلال فضایی و مادی و توانایی مرتب کردن تصاویر در هم ریخته، تأثیر مثبت دارد. این گونه استدلال ها، اساس ریاضیات، مهندسی و سایر رشته ها را تشکیل می دهد.

فرزندتان را در آغوش بگیرید و در

حین خواندن لالایی و سایر

ترانه های آرام بخش، او را به عقب

و جلو حرکت دهید.

● لالایی یا آواز بخوانید.

● از حرکت عقب و جلو رفتن استفاده کنید تا کودکتان

را آرام سازید و اطمینان دو جانبه را بین خودتان برقرار

کنید.

● پس از خواندن آخرین قسمت ترانه، کودکتان را محکم

در آغوش بگیرید.

بازی های خواندنی

آنچه تحقیقات می گوید

خواندن کتاب یا قصه گفتن برای کودک، مغز او را تکامل می بخشد و او را تشویق می کند که کتاب ها را با آنچه که بیش از هر چیز دوست دارد. صدا و نزدیکی شما. مرتبط بداند.



راه های بسیاری وجود دارد که بتوانید عشق به مطالعه را در فرزندان پدید آورید.

- کودکان را تشویق کنید تا با کتاب های دارای تصاویر برجسته و کتاب هایی از جنس پارچه یا مقوای محکم بازی کند.
- به تصاویر کتاب اشاره کنید و اشیای مختلف را نام ببرید.
- شعرهای کودکانه موجود در کتاب را بخوانید.
- در موقع خواندن لحن صدایتان را تغییر دهید، شکلک در بیاورید یا آدا های دیگری انجام دهید تا توجه کودکان جلب شود.
- سعی کنید مدت کتاب خواندن برای کودکان، کوتاه باشد.

سینه خیز رفتن به طرف اسباب بازی

آنچه تحقیقات می گوید

مواد معدنی موجود در بدن، مواد خام ضروری برای ایجاد اتصالات مغزی هستند. یکی از دلایل اینکه بعضی از کودکان زودتر از دیگران سینه خیز و راه رفتن را می آموزند، این است که مواد معدنی مورد نیاز دوران رشد خود را زودتر می سازند.



● یک اسباب بازی دلخواه را در یک سر اتاق بگذارید.

کف زمین بنشینید و به طرف اسباب بازی سینه خیز

● بروید. وقتی که به اسباب بازی رسیدید آن را بردارید

و از زبان اسباب بازی بگویید: «زود باش! (نام بچه را

بگویید)، می توانی بیایی و مرا بگیری؟»

● کوچولویتان را تشویق کنید تا به طرف اسباب بازی

سینه خیز برود.

● اگر کودکتان دارد راه می افتد، اسباب بازی را در سطح

بالاتری بگذارید تا سعی کند خود را بالا بکشد و دستش

به آن برسد.

سینه خیز رفتن به صورت دایره وار،

همراه با کودکان بسیار مفرح است.

وقتی که فرزندتان سینه خیز می رود، این

حرکت را با بازی زیر انجام دهید.

هل دادن



آنچه تحقیقات می گوید

اگر نرون های مغز مرتبط با بینایی و مهارت های جنبشی در سنین ابتدایی ورزیده نشوند، در بزرگسالی به قدر کافی شکل پذیر نخواهند بود و برای بسیاری از تجربیات، از نو متصل نخواهند شد.

● چندین شی را انتخاب کنید تا کودکان به جلو هل دهد.

چیزهای بسیار سبکی مثل حیوانات عروسکی، یک اسباب بازی کوچک یا اسباب بازی فشاری را انتخاب کنید.

● بگویید: «یک، دو... سه، هل بده.»

و بعد یکی از اسباب بازی ها را هل بدهید.

● شمارش را تکرار کنید و کودکان را تشویق به هل دادن شیء بکنید.

● وقتی که کوچولویان تمام مدت کلمه «سه» را تکرار

می کند، خواهید دانست که این بازی را دوست دارد!

هل دادن و بازی های مربوط به آن، به

کودک احساس قدرت و توانایی

می بخشد. این بازی ها، روش

فوق العاده ای برای ایجاد اعتماد به

نفس و هماهنگی در طفل محسوب

می شوند.

پانزده تا هجده ماهگی

آواز خواندن ۸۵

بازی با اشیا ۸۶

هر چیزی می تواند حرف بزند ۸۷

غلطاندن ۸۸

بازی ابتدایی با بلوک ها ۸۹

وقت قصه ۹۰

بغل کردن ۹۱

رفتن به پارک ۹۲

به من نگاه کن ۹۳

صدا های اسباب بازی ۹۴

آواز خواندن

آنچه تحقیقات می گوید

کودکان، هرچه از سنین پایین تر با موسیقی آشنا شوند، استعداد بیشتری برای آموختن و لذت بردن از موسیقی خواهند داشت.



با آواز خواندن برای فرزندان

توانایی و حساسیت او را نسبت

به موسیقی تکامل ببخشید.

چندان نگران کلمه هایی که در آواز یا

ترانه به کار می برید، نباشید. آنچه مهم

است، لذت بردن از آواز خواندن است.

• ترانه ای را به دلخواه خود بخوانید.

• آواز را دوباره بخوانید و حرکت را به آن اضافه کنید.

• دست های کودکان را برای کف زدن، دست تکان

دادن و... حرکت دهید. نخست حرکت را انجام

دهید و سپس بگذارید او این کار را بکند.

• در هر زمان از روز، در ماشین، در صف سوپرمارکت

یا در اتاق انتظار مطب دکتر با کودکان آواز بخوانید.

همیشه وقت خوبی برای آواز خواندن است.

بازی با اشیا

آنچه تحقیقات می گوید

کودکانی که در محیطی غنی از زبان و کلام رشد می کنند، تقریباً همیشه در سن سه سالگی به راحتی صحبت می کنند. کسانی که در کودکی از این نعمت محروم بوده اند، هر چقدر هم که باهوش باشند یا تحت آموزش های وسیعی قرار گرفته باشند، برای تسلط در زبان تقلا می کنند.



این بازی آگاهی لامسه ای و

مهارت های زبانی را توسعه می دهد.

● دست او را روی شیء سختی که انتخاب کرده اید،

بگذارید و نام آن را همراه با کلمه "سخت" بگویید.

برای مثال: "بلوک سخت". حالا دست او را روی شیء

سخت دیگری بگذارید و نام آن را دوباره بگویید.

برای مثال: "میز سخت".

● این کار را چندبار انجام دهید و سپس اشیای نرم،

نظیر یک فرش نرم یا یک بالش نرم را معرفی کنید.

● کلمه "سخت" را با صدایی خشن و کلمه "نرم" را با

صدای ملایمی ادا کنید.

● چندین شیء جالب از جنس های مختلف را در

دسترس کودکان بگذارید تا آنها را لمس کنند،

شیء سخت مانند یک بلوک یا شیء نرم مانند

یک اسباب بازی بادی.

هر چیزی می تواند حرف بزند



آنچه تحقیقات می گوید

آرام و شمرده حرف بزنید تا کودک بتواند کلمه ها را به طور جداگانه تشخیص بدهد. تأکید یا تکرار کردن یک کلمه نیز مفید است.

این، بازی سرگرم کننده ای
برای تکامل بخشیدن به
مهارت های زبانی کودک
است.

● وقتی که جمله «بیا بازی کنیم» را می گوید، آن را
با صدایی بلند ادا کنید.

● عروسک را به کودکان بدهید و از او بپرسید که
خرس عروسکی چه می گوید.

● این بازی را با پرسیدن در مورد اینکه اسباب بازی ها
یا اشیای مختلف اتاق چه می گویند، ادامه دهید.

برای مثال، یک صندلی می تواند بگوید: «من نرم».

● همیشه وقتی که به جای اسباب بازی یا شیء حرف
می زنید، کلمه ها را با صدای بلند ادا کنید.

● یک خرس عروسکی بردارید و آن را نزدیک
گوشتان نگه دارید. چنان که گویی دارید به چیزی
که می گوید، گوش می کنید. به کودکان بگویید
که خرس عروسکی می گوید: «بیا بازی کنیم».

غلتاندن



آنچه تحقیقات می گوید

هر حرکت تازه‌ای باید چندین بار تکرار شود تا جریان‌های عصبی را که از نواحی فکری مغز به قشر جنبشی و از آنجا به اعصاب مرتبط با عضلات می‌رسد، تقویت کند.

- با کودکتان کف زمین بنشینید. کودکتان را صدا بزنید تا به شما نگاه کند. سپس توپ را به سوی او بغلتانید.
- او را تشویق کنید که توپ را به سوی شما بغلتاند.
- در حین غلتاندن توپ، بخوانید: «توپ را برای (نام کودک) قل می‌دهم.»
- وقتی او توپ را به طرف شما غلتاند، بخوانید: «(نام کودک) توپ را برای بابا (یا ماما) قل می‌دهد.»
- فقط زمانی که غلتاندن توپ انجام می‌شود، این کلمات را بر زبان بیاورید.

شما می‌توانید مهارت‌های جنبشی فرزندتان را با غلتاندن یک توپ به طرفش و تشویق کردن او به غلتاندن توپ به سوی خودتان، تحول بخشید.

کودک شما به سنی رسیده است که غلتاندن توپ برای او خوشایند است. این بازی را انجام دهید:

بازی ابتدایی با بلوک‌ها

آنچه تحقیقات می‌گوید

مهارت‌های کوچک و بزرگ حرکتی، به‌طور مستقل تکامل می‌یابند؛ اگر چه بیان فیزیکی یکسانی را می‌طلبند. اگر کودکی در یک هفته، تلاش بسیاری را صرف مهارت‌های بزرگ حرکتی کند، فرصت کافی برای تقویت مهارت‌های کوچک حرکتی نخواهد داشت.



چیدن بلوک‌ها روی همدیگر، به

تکامل مهارت‌های کوچک

حرکتی کمک می‌کند.

● کودکان را تشویق کنید که بلوک‌ها را با مداد شمعی

یا عکس برگردان تزئین کند.

● به کودکان یاد بدهید که بلوک‌ها را روی هم بچینند

و هر بار که او بلوکی را روی بلوک دیگر چید تشویقش

کنید.

● بلوک‌های این بازی را می‌توانید بخرید؛ اما اگر

خودتان بلوک‌ها را بسازید، بیشتر لذت خواهید برد.

از کارتن‌های کوچک یا مقوا، بلوک‌های یک‌بار

مصرف بسازید.

● بعضی وقت‌ها کودک از به هم ریختن بلوک‌های

روی هم چیده شده بیشتر لذت خواهد برد.

وقت قصه

آنچه تحقیقات می گوید

خواندن کتاب با صدای بلند برای کودکان، قدرت تخیل آنها را تحریک می کند و دانش جهانی آنها را بسط می دهد. این کار مهارت های زبانی و شنیداری را تکامل می بخشد و کودکان را برای درک کلمه های کتاب، آماده می سازد.



این بازی مهارت های پیش از مطالعه را در کودک تحول می دهد و او را

دوستدار کتاب و مطالعه بار می آورد.

موقع خواندن کتاب برای فرزندان، نکات زیر را در نظر بگیرید:

• کتاب خواندن برای کودکان ممکن است

خسته کننده باشد. باید در نظر گرفت که آنها

حدوداً دو تا چهار دقیقه می توانند آرام بنشینند.

• کودکان به کتاب هایی علاقه دارند که حاوی

تصاویر بچه هایی در حال انجام کارهای آشنا

مانند خوردن، دویدن و خوابیدن باشند.*

• کتاب هایی در مورد سلام و خداحافظی کردن، محبوب بچه ها در این سن هستند.

• شعرهای ساده و متن قابل پیش بینی نیز جزء خصوصیات مثبت یک کتاب هستند.

• برای افزایش علاقه طفلان به یک کتاب، نام او را به جای نام کودک داستان بگذارید.

• می توانید در هر جایی - در تخت خواب، وقت حمام (البته با

استفاده از کتاب های ضد آب!)، نشسته کف زمین یا روی

تاب - برای کودکان کتاب بخوانید.

بغل کردن



آنچه تحقیقات می گوید

کودکان عاشق پدر و مادرشان هستند. روان شناسان این حالت را «دلبستگی» می نامند. این واژه که نخستین بار توسط جان بولبی در دهه ۱۹۵۰ مطرح شد، یکی از پایدارترین فرضیه های رشد انسانی این قرن محسوب می شود.

❖ اگر کوچولویتان در جایی که نباید برود، پرسه می زند،

او را در آغوش بگیرید و برایش توضیح دهید که:

«نباید آنجا بروی؛ چون خطرناک است.»

❖ او از لحن صدایتان خواهد فهمید که کاری که کرده، ممنوع است.

❖ در موقع گفتن آن کلمات، کودک از حالتی که او را

در بغلتان نگه داشته اید، خواهد فهمید که نگرانش

هستید و می خواهید از او مراقبت کنید.

بغل کردن کودکان روش بسیار

مهمی برای ساختن توانایی مغزی

آنهاست.

بغل کردن در زمان خطر، از این هم مهم تر است و اطمینان کودک را نیز افزایش می دهد.

رفتن به پارک

آنچه تحقیقات می گوید

برای کمک کردن به رشد مغزی یک کودک، باید او را در محیط‌های محرک و غنی از نظر عاطفی و فکری غرق کنید.



این بازی مهارت‌های زبانی کودک را تکامل می دهد.

کودکان حیوانات عروسکی خود را دوست دارند و بیشتر وقت‌ها صدای آنها را می شنوید که دارند با عروسک‌هایشان حرف می زنند.

● وانمود کنید که با کودکان و حیوانات

عروسکی‌اش به پارک می‌روید.

● چیزهایی بپرسید که او را تشویق به حرف زدن کند.

برای مثال: «فکر می‌کنی خرس کوچولو امروز باید چه لباسی بپوشد؟»، «آیا بیرون هوا سرد است؟»، «اگر خرس کوچولو کفش نپوشد، چه بلایی سر پاهایش خواهد آمد؟» ● چیزهای دیگری نیز می‌توانید بپرسید: «با خودمان ناهار ببریم؟» و «میمون چه غذایی دوست دارد بخورد؟» ● همیشه به آنچه که کودکان می‌گویند، پاسخ دهید تا باعث بیشتر حرف زدن او شود. ● مهارت‌های زبانی برای دوره‌ای که کودک بزرگ‌تر شده و در حال یادگیری خواندن است نیز ضرورت دارد.

به من نگاه کن



آنچه تحقیقات می گوید

تجربه های احساسی و تأثیرات متقابل اجتماعی با بزرگسالان آشنا و قابل اعتماد، به رشد توانایی های فکری کودکان کمک خواهد کرد.

• در حالی که کودکان خود را در آینه تماشا می کنند، از او بخواهید کارهای زیر را انجام دهد:

- لبخند بزند.

- زبانش را بیرون بیاورد و آن را وارسی کند.
- دهانش را باز و بسته کند.
- به دندان هایش نگاه کند.

• به او چیزی بدهید تا بخورد و بگذارید خود را در حال جویدن (البته با دهان بسته!) تماشا کند.

این بازی کودک را نسبت به خودش و توانایی هایش آگاه تر خواهد ساخت.

• همراه با کودکان به آینه نگاه کنید و بگذارید او در حال انجام کارهای مختلف چهره اش را در آینه ببیند.

صداهای اسباب بازی

آنچه تحقیقات می گوید

قرار گرفتن در معرض انواع محرک های موسیقایی و
تکامل یافتن مهارت های شنیداری در سال های اولیه،
برای رشد فکری کودک مهم است.



اسباب بازی های مورد علاقه کودکان
را بیاورید و او تشویق کنید صداهای
اسباب بازی ها را درآورد.

● به پیشنهادات زیر توجه کنید:

- قطار: صدای قطار.
- ماشین: صدای ماشین.
- حیوانات عروسکی: صدای ساختگی.
- عروسک: صدای ساختگی.
- بلوک ها: هر چه برج بلندتر باشد، صدا بلندتر خواهد بود.

هجده تا بیست و یک ماهگی

کلمه، کلمه، کلمه ۹۶

موسیقی ۹۷

بالا و پایین ۹۸

می توانی پیدایم کنی؟ ۹۹

صداهاى مختلف ۱۰۰

خرگوش کوچولو ۱۰۱

یک نفر را می شناسم! ۱۰۲

موش و گربه ۱۰۳

به صدا گوش کن ۱۰۴

صدای حیوانات ۱۰۵

کلمه، کلمه، کلمه

آنچه تحقیقات می گوید

کودکان با شنیدن چندین باره کلمات، زبان می آموزند. به خاطر همین، هرچه زودتر با بچه ها حرف بزنید، بهتر است.



● حالا از کودک بپرسید که گاو چه می گوید؟ اگر پاسخ نداد، حرف هایتان را دوباره تکرار کنید.

● یک بچه را نشان دهید و بگویید: «بچه در گهواره است. بچه می گوید: اووه...» سپس از کودکان بخواهید صدای بچه را در بیاورد.

● در مورد تصویری که کودکان دیده است، صحبت کنید. سپس یک عکس جدید اضافه کنید.

● بگذارید کودکان یکی از تصاویر را انتخاب کند و در مورد آن برای شما بگوید یا یک داستان ساده کوتاه در مورد یکی از تصاویر بسازد.

تصاویر کتاب ها و مجله ها، سوژه خوبی برای صحبت کردن است.

● تصاویر چیزهای آشنا مانند حیوانات، نوزادان و مواد غذایی را از یک مجله جدا کنید.*

● با کودکان به تصاویر نگاه کنید و در مورد هر تصویر حرف بزنید.

● برای مثال، گاو را نشان دهید و بگویید: «گاو در مزرعه است و می گوید: ماو... ماو...»

موسیقی



آنچه تحقیقات می گوید

جریان‌های مغزی مورد استفاده برای ریاضیات در کودکان، با گوش کردن به موسیقی کلاسیک تقویت می‌شود. گوش کردن به موسیقی همچنین الگوهای فطری مغزی را که برای وظایف استدلالی پیچیده به کار می‌رود، افزایش می‌دهد.

❖ با موسیقی حرکت کنید و کودکان را تشویق کنید

که به شما ملحق شود.

❖ یک موسیقی ملایم به کودکان آرامش خواهد داد

و برای وقت خواب نیمروز مناسب است.

حرکت‌های موزون با موسیقی می‌تواند

بسیار خوب باشد. چند موسیقی تند و

آرام را انتخاب کنید.

بالا و پایین



آنچه تحقیقات می گوید

مفاهیم آموزشی نظیر بالا و پایین،

اتصالاتی را تغذیه می کنند که

موجب رشد توان مغز می شود.

این بازی علاوه بر مفاهیم فضایی،

مهارت های جنبشی کوچک را تکامل

خواهد داد.

● با کودکان کف زمین بنشینید.

● سه یا چهار بلوک بردارید و یک برج بسازید.

● یک اسباب بازی را بردارید، آن را روی بلوک ها بگذارید

و بگویید: «اسباب بازی آن بالاست.»

● اسباب بازی را از بالای برج به پایین بیندازید و بگویید:

«اسباب بازی پایین است.»

● بازی را تکرار کنید و اجازه دهید کودکان اسباب بازی

را از بالا به پایین حرکت دهد.

می توانی پیدایم کنی؟



آنچه تحقیقات می گوید

از لحظه تولد نوزاد، هر تجربه، اتصالات عصبی را که عامل تکامل و رشد هستند، می سازد.

این بازی محبوب کودکان است.

بیا با گفتن یک... دو... سه... پیدایش کنیم.

● به جایی که خرگوش را پنهان کرده‌اید، بروید و آن

را بیرون بیاورید. بگویید: «این هم خرگوش کوچولو! هورا!»

● این بازی را با پنهان کردن اسباب بازی های دیگر

ادامه دهید. همیشه قبل از یافتن اسباب بازی، شعر را بخوانید و نام حیوان عروسکی را تغییر دهید.

● از کودکان بخواهید که یک اسباب بازی را مخفی

کند. شعر را تکرار کنید و بگذارید او آن را بیابد.

● یک حیوان عروسکی دلخواه را بردارید.

● در حالی که کوچولویان تماشا می کند، حیوان را پنهان کنید.

● شعر زیر را بخوانید:

خرگوش کوچولو (یا هر حیوان عروسکی دیگر)
کجاست؟

کجا می تواند باشد؟

صداهاى مختلف

آنچه تحقیقات می گوید

تجربیات دوران خردسالی، تأثیر شگرف و از نظر فیزیکی تعیین کننده‌ای بر نحوه اتصال جریان‌های ظریف عصبی مغز دارد.



حرف زدن و آواز خواندن با صداهاى مختلف، روش‌هاى خوبى براى رشد زبانی هستند.

- هر ترانه ساده‌ای را که بلدید، بخوانید.
- نخست آن را به صورت عادى بخوانید.
- حالا صدایتان را تغییر دهید و کودکان را وادارید که همین کار را انجام دهد. صداهاى مختلف زیر را امتحان کنید:
- صدای بلند
- صدای آهسته
- صدای نرم
- صدای تودماغی
- این نوع بازی به کودکان کمک می‌کند تا الگوهاى گفتاری را بیاموزد.

خرگوش کوچولو



آنچه تحقیقات می گوید

دایره واژگان یک فرد بزرگسال، عموماً با گفتار شنیده شده در سه سال نخست، تعیین می شود.

کودکان شعرهای همراه با حرکت را دوست دارند. اگر کودک اسباب بازی دلخواهی دارد، شعری از خودتان برای آن بسازید.

با خواندن شعر زیر و انجام دادن حرکت، مهارت های زبانی کودکان را تکامل دهید:

خرگوش کوچولو بالا و پایین می پرد
خرگوش کوچولو، می ایستد.

خیلی خسته ام، خیلی خسته ام (خمیازه بکشید).

فکر می کنم دارم می افتم (خودتان را روی زمین بیندازید).

● وقتی که دست از جست و خیز برداشتید، از کودکان بپرسید که چرا خرگوش کوچولو این قدر خسته بود.

● در مورد چیزهایی حرف بزنید که خرگوش در حین جست و خیز ممکن است دیده باشد.

● در مورد جاهایی حرف بزنید که خرگوش ممکن است رفته باشد: باغچه، خیابان یا پشت یک بوته.

● کلمه ها را به کودکان یاد بدهید. ناگهان خواهید دید که او شعری از خودش ساخته است.

یک نفر را می شناسم!

آنچه تحقیقات می گوید

کودکانی که در سال های اولیه عمر، در محیطی مناسب پرورش می یابند، معمولاً بهره هوشی بالاتری دارند و آسان تر با مدرسه سازگار می شوند.



● مهارت های شنیداری کودکان را با خواندن شعر زیر برای او، افزایش دهید:

من یک نفر را می شناسم.
می دانی چه کسی؟

می چرخم و می چرخم (بچرخید)

و بعد او را نشانت خواهیم داد (به کودکان اشاره کنید)!

● از کودکان بخواهید که شعر را بخواند و بچرخد.

● شعر را تکرار کنید و حرکت را تغییر دهید. به جای

چرخیدن، جست و خیز کنید، کف بزنید، ادای پرواز پرنده را در بیاورید و

این بازی مهارت های شنیداری کودکان را افزایش می دهد؛ زیرا او باید گوش کند تا بداند چه کاری انجام دهد.

موش و گربه



آنچه تحقیقات می گوید

ورزش کردن، پل های عصبی را که برای آموختن مهارت های تحصیلی در زندگی آینده ضروری هستند، تشکیل می دهد و تقویت می کند.

• به کودکان بگویید که شما یک موش کوچولو

هستید و او گربه ای است که باید دنبالتان کند.

• به او بگویید که موش می گوید: «ماژ و موژ»، و گربه

می گوید: «میو، میو».

• روی زمین بنشینید و بگویید: «تو نمی توانی مرا

بگیری!» سریع سینه خیز بروید و کودکان را تشویق

کنید که شما را دنبال کند.

• پشت اثاثیه، زیر میز و داخل اتاق های دیگر سینه خیز

بروید.

• وقتی که کودکان بازی را یاد گرفت، نقش ها را

عوض کنید.

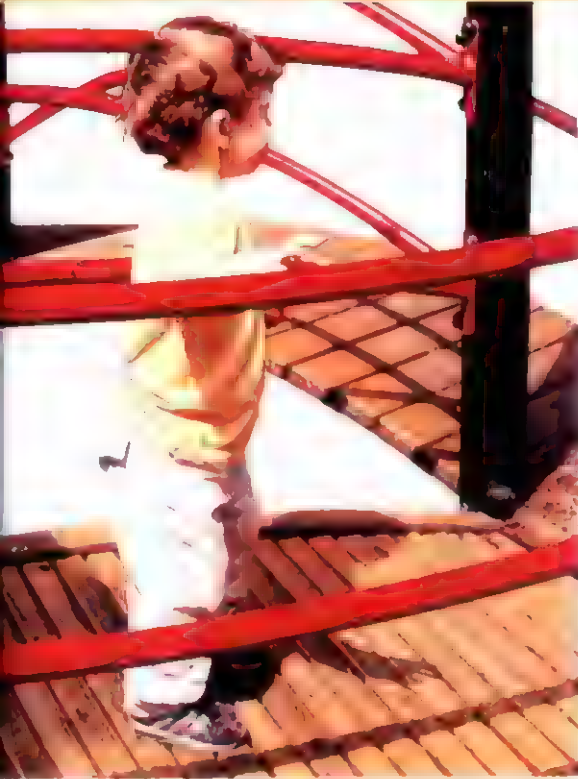
این بازی بسیار شادی بخش است

و شیوه فوق العاده ای برای تکامل

عضلات جنبشی بزرگ به حساب

می آید.

به صدا گوش کن



آنچه تحقیقات می گوید

کودکتان را در معرض انواع محرک های حسی، رنگ ها، موسیقی، زبان، صدا های طبیعی و ماشینی، لمس، بو، مزه و... قرار دهید تا مطمئن شوید که در بزرگسالی انعطاف پذیرترین قدرت مغزی را برای یادگیری خواهد داشت.

● کودکتان را به بیرون از خانه ببرید.

● به صدای پرندگان گوش کنید. وقتی که صدای چهچهه

یا آواز پرنده ای را شنیدید، سعی کنید آن را تقلید کنید

و به کودکتان بگویید که دارید صدای پرنده در می آورید.

● اگر به این کار ادامه دهید، او از صدا آگاه خواهد شد و

ممکن است سعی کند آن را تقلید کند.

● صدا های تازه ای را نظیر زوزه باد یا پارس سگ به آن

صدا بیفزایید.

● به صدا های دیگر محیط خود، نظیر صدا های ماشین،

موتور سیکلت و قطار گوش کنید.

این بازی کودکتان را با صدا های

مختلف آشنا خواهد کرد.

صدای حیوانات



آنچه تحقیقات می گوید

شما با گوش کردن، تماشا کردن و حرف زدن از تجربه ها، به کودکان توجه نشان می دهید و موجب می شوید که آنها احساس کنند افکار و حرف هایشان اهمیت دارد.

اینها را بگویید:

سگ چه می گوید؟

واق، واق، واق

گره چه می گوید؟

میو، میو، میو.

اما ماهی دهانش را این طور حرکت می دهد.

دفعه بعد با یک حیوان آشنا شروع کنید.

حیوان جدیدی را با صدایش اضافه کنید. می توانید

قبل از خواندن شعر، به عکس ها نگاه کنید.

همیشه بازی را با ماهی خاتمه دهید. یک پایان

آشنا احساس امنیت به کودکان می بخشد.

کودکان عاشق تقلید صدای حیوانات

هستند و این بازی آنها را با صدای

حیوانات مختلف آشنا می سازد.

به کودکان عکس یک سگ را نشان دهید. در

مورد صدای سگ صحبت کنید.

سپس عکس یک گربه را به او نشان دهید و در

مورد صدای آن حیوان حرف بزنید.

حالا عکس یک ماهی را نشان دهید و به جای

درآوردن صدایی، به کودکان نشان دهید که چگونه

ماهی دهانش را حرکت می دهد.

بیست و یک تا بیست و چهار ماهگی

موسیقی مشترک ۱۰۷

لباس های شیک ۱۰۸

حرف زدن با حیوانات ۱۰۹

نگاه کردن ۱۱۰

یادگیری با بازی ۱۱۱

نام های آهنگین ۱۱۲

کف زدن ۱۱۳

شعر مزرعه ۱۱۴

آه، خدای من! ۱۱۵

بازی اسب سواری ۱۱۶

موسیقی مشترک



آنچه تحقیقات می گوید

تجربه‌های مربوط به موسیقی، برای گفتار و رشد حرکتی و همبستگی احساسی، ضروری هستند.

شنیدن موسیقی، به نفع مغز کودک

شماست و هر دوی شما را غرق

لذت می کند.

● انواع موسیقی (هر نوع موسیقی که شما و کودکان از شنیدن آن لذت می‌برید) را بگذارید و به حرکات کودکان پاسخ دهید. اگر این پا و آن پا کرد، شما هم این کار را کنید. اگر جست و خیز کرد، شما هم جست و خیز کنید.

● دستش را بگیرید و همراه موسیقی حرکات مختلفی با او بکنید. می‌توانید بپرید، سر بخورید، بدوید، بچرخید و روی پنجه پا راه بروید.

● با موسیقی آزادانه حرکت کنید و بگذارید کودکان همین کار را بکنند. وقتی که ببیند شما از موسیقی لذت می‌برید، او هم لذت خواهد برد.

لباس‌های شیک

آنچه تحقیقات می‌گوید

دایره واژگانی یک طفل دو ساله، ارتباط نزدیکی با مقدار صحبت یک بزرگسال با کودک دارد. کودکانی که مادران پر حرفی دارند، در بیست ماهگی به طور متوسط ۱۳۱ واژه بیشتر از کودکانی که مادران کم حرف‌تر دارند، می‌دانند. در دو سالگی، این شکاف بیشتر از دو برابر شده و به ۲۹۵ کلمه می‌رسد.



بچه‌ها بازی کردن با لباس‌های

قشنگ را دوست دارند. شما

همان طور که در مورد لباس‌های

مختلف صحبت می‌کنید، زبان آنها

را تکامل می‌بخشید و واژگان

تازه‌ای به آنها یاد می‌دهید.

• انواع لباس‌ها، کلاه، روسری، کفش، دستکش یا هر چیزی

را که فکر می‌کنید مورد علاقه کودکان باشد، بیرون بیاورید.

• یکی از کلاه‌ها را سرتان بگذارید و بگویید: «حالتان چطور

است آقای (نام کودک)؟»

• یکی از دستکش‌ها را دستتان کنید و بگویید: «آه، چقدر

نرم است.»

• کودکان را تشویق کنید که یک تکه لباس را بردارد، اگر

نامش را نمی‌داند، به او بگویید.

• به زودی مکالمه‌ای برقرار می‌شود و زبان کودک روان

خواهد شد.

حرف زدن با حیوانات



آنچه تحقیقات می گوید

دانشمندان نشان داده‌اند که در شرایط پرتنش، کودکانی که وابستگی مطمئنی با پدر و مادر یا سرپرستان خود دارند، آسان‌تر سازگاری می‌یابند و کورتیزول (هورمون عصبی که روی سوخت و ساز، سیستم ایمنی و مغز تأثیر می‌گذارد) کمتری تولید می‌کنند.

واکنش نشان دادن به شرایط روزانه به کودکان کمک خواهد کرد تا آنها را بفهمند.

● یکی از حیوانات عروسکی را که مورد علاقه کودکان است، بردارید.

● گفت‌وگویی را با این دوست عروسکی انجام دهید:

شما: «من بیسکویت تو را برمی‌دارم و می‌خورم.»

دوست عروسکی: «منونم که به من گفتی.»

شما: «می‌خواهی بیسکویت دیگری به تو بدهم؟»

دوست عروسکی: «بلی، متشکرم (وانمود کنید که

بیسکویت می‌خورید).»

شما: «دوست دارم با تو لباس بازی بکنم.»

دوست عروسکی: «دلم می‌خواهد روسری قرمز را سرم

کنم.»

شما: «بیا وانمود کنیم که زمستان است.»

دوست عروسکی: «و دارد برف می‌بارد.»

● شرایطی را ایجاد کنید که بتوانید وقایع یا شرایط مهم

زندگی کودکان را به او بیاموزید.

● او را تشویق کنید که در گفت‌وگو شرکت کند.

● موضوعات دیگر مکالمه می‌تواند جمع کردن

اسباب‌بازی‌ها، مسواک زدن و رفتن به مطب دکتر باشد.

نگاه کردن

آنچه تحقیقات می گوید

استعداد یک کودک در سال های اولیه از نخستین لحظه زندگی تا سه سالگی شکل می گیرد. اینها سال هایی هستند که ما آینده یک کودک را می سازیم.



- این بازی تمرکز کودکان را می طلبد،
- و او باید به دقت به راهنمایی های شما
- گوش کند و سپس آنها را اجرا نماید.
- چند اسباب بازی آشنا را در هر طرف اتاق بگذارید.
- با کودکان کف زمین بنشینید.
- به او نشان دهید که چگونه چانه اش را در هوا بالا بگیرد.
- به او یاد دهید که چگونه سرش را به یک طرف و سپس
- به طرف دیگر بچرخاند.
- از او بخواهید که در حین چرخاندن سرش در جهات
- مختلف، به یک اسباب بازی نگاه کند.
- نام محل ها را که باید نگاه کند، تکرار کنید. به سقف
- نگاه کن، به کف زمین نگاه کن و غیره.

یادگیری با بازی



آنچه تحقیقات می گوید

تحقیق در مورد مغز، آنچه را که معلمان مدت‌ها مورد بحث قرار داده‌اند، تأیید می‌کند: تجربه‌های اجتماعی و عاطفی اولیه، سرچشمهٔ هوش انسان هستند. جریان‌های عصبی هر کودک بزرگراه‌هایی در مغز ایجاد می‌کنند که یادگیری آنی را آسان می‌سازند.

این بازی خوبی برای تکامل بخشیدن به مهارت‌های فکری کودکان است و به او کمک می‌کند که انجام کارهایی را با یک شیء تجسم کند. نظیر استفاده از فنجان برای نوشیدن و برای ریختن چیزی.

- چند شیء مانند بُرس سر، قاشق یا فنجان را که کودکان آنها را می‌شناسد و پیوسته مورد استفاده قرار می‌دهد، انتخاب کنید.
- آنها را کف زمین بگذارید.
- جلو آن اشیاء بنشینید.
- یکی از اشیاء، مانند برس را بردارید و وانمود کنید که موهایتان را برس می‌زنید.
- هر یک از اشیاء را بردارید و تظاهر به استفاده از آن کنید.
- از کودکان بخواهید یکی از اشیاء را بردارد و نحوه استفاده از آن را نشانان دهد.

نام‌های آهنگین

آنچه تحقیقات می‌گوید

هر چه یک کودک کلمه‌های بیشتری بشنود، سریع‌تر زبان را می‌آموزد. صدای کلمه‌ها، مدار عصبی را ایجاد می‌کنند که برای رشد مهارت‌های زبانی کودکان ضروری است.



● با کودکان کف زمین بنشینید.

● با آواز یا به صورت عادی نام یکی از اشیای موجود در اتاق را که برای کودک آشنا است، ببرید و بگویید: «من می‌توانم یک خرس عروسکی (یا شیء آشنای دیگری) را ببینم.»

● از طفلتان بخواهید که به خرس عروسکی دست بزند.

● با نام بردن از شیء دیگری که در اتاق است، به بازی ادامه دهید. هربار که نام یک شیء را می‌برید، آن را با آواز یا معمولی در یک جمله بگویید. سپس از فرزندتان بخواهید به آن شیء دست بزند.

این بازی خوبی برای یادگیری واژگان است.

کف زدن



آنچه تحقیقات می گوید

یک کودک قبل از آنکه بتواند در زبان، پردازش کند، می تواند این کار را در موسیقی انجام دهد. تجربه های زود هنگام در موسیقی، استدلال فضایی، مادی و یادگیری مفاهیم ریاضی را افزایش می دهد.

وقتی که کودکان حرکتهای تند و کند را انجام می دهند، شروع به درک و به خاطر سپردن مفاهیم می کنند.

● شعر زیر را خیلی کند بخوانید:

آرام هر روز، با دستهای کف بزن. (آهسته کف بزنید.)

با شادی، با شادی، با شادی (به کف زدن ادامه دهید)،

بعد فریاد بزنید: «هورا». (بالا و پایین بپريد و آرام فریاد بزنید: هورا.)

● این شعر را تندتر بخوانید و تندتر کف بزنید.

● این شعر را با حرکات مختلف بخوانید. همیشه

حرکات را ابتدا آهسته و سپس سریع انجام دهید.

● سایر حرکاتی که می توانید امتحان کنید، عبارتند

از: چرخاندن دستها، حرکت دادن دستها، دست تکان دادن و پا بر زمین کوبیدن.

شعر مزرعه



آنچه تحقیقات می گوید

بررسی عصب شناختی کودکانی که شعرهای مهدکودک را می خوانند و بازی های شمارشی را انجام می دهند، نشان می دهد که بخش هایی از مغز آنها بی کم و کاست در حال فعالیت است.

● شعری را در مورد یک مزرعه دار که سرما خورده و سرفه می کند، بخوانید.

● صداهای دیگری را که ممکن است در موقع سرماخوردگی درآوردید، به آن اضافه کنید.

● این مزرعه دار می تواند یک باغ، خانه، قنادی و غیره داشته باشد. عوض کردن کلمه ها، دایره واژگان را افزایش می دهد.

● می توانید این ترانه را به صورت شعری منظم بخوانید و کلمه های آخر هر مصراع را تکرار کنید.

یکی از شعرهای مورد علاقه کودکان در مورد صدای حیوانات است.

آه، خدای من!



آنچه تحقیقات می گوید

وقتی که با محبت کردن و دلسوزی از کودکان مراقبت می شود، آنها احساس امنیت و اطمینان می کنند و خواهند توانست با دیگران وابستگی برقرار کنند.

بین چه کسی اینجاست

آه، خدای من

آه، خدای مهربان من

این (نام کودک) محبوب من است.

❁ کودکان را محکم در آغوش بگیرید.

❁ شعر را تکرار کنید. وقتی که کودکان را بغل می کنید،

او را به هوا بلند کنید و سپس پایین بیاورید و ببوسید.

❁ او را حرکت دهید، به آرامی بچرخانید، یا هر حرکت

محبت آمیز دیگر را انجام دهید.

❁ کوچولوی شما حتماً این بازی را دوست خواهد داشت!

این شعر در کودکان احساس

امنیت ایجاد خواهد کرد.

❁ این شعر را برای فرزندتان بخوانید:

آه، خدای من

آه، خدای مهربان من

بازی اسب سواری



آنچه تحقیقات می گوید

مغز یک کودک از طریق تجربه و وابستگی (دو جزء حیاتی لازم برای رشد کودک) تکامل می یابد.

- کودکان را رو به خود و روی پاهایتان بنشانید. کمرش را بگیرید و زانوهایتان بالا و پایین ببرید. طوری که او بتواند ورجه و ورجه کند.
- برایش شعری در مورد اسب سواری بخوانید.

کودکتان تمایل به تکرار چندباره این بازی را خواهد داشت. این بازی شیوه فوق العاده ای برای گسترش توانایی همراهی با دیگران است.

بیست و چهار تا بیست و هفت ماهگی

حالت‌های چهره ۱۱۸

چرخیدن ۱۱۹

به خودت نگاه کن ۱۲۰

خرگوش کوچولوی بامزه ۱۲۱

شعر یاد گرفتن ۱۲۲

حرکت دادن انگشت‌ها ۱۲۳

نجا کردن ۱۲۴

داستان میوه‌ها ۱۲۵

آزاد مثل باد ۱۲۶

حالت‌های چهره



آنچه تحقیقات می‌گوید

وقتی که احساس‌های مختلفی را ابراز می‌کنید، باعث تحریک مغزی می‌شوید. عواطف موجب آزاد شدن موادی شیمیایی می‌شوند که به مغز کمک می‌کند تا احساسات مختلف و وقایعی را که مربوط به آن احساسات هستند، به یاد بیاورد.

● عکس کودکی را با چهره شاد پیدا کنید. احساس موجود در آن چهره را توصیف کنید و سپس از کودکان بخواهید که حالت شاد به چهره خود بدهد.

● به جست‌وجو برای یافتن عکس چهره‌های شاد ادامه دهید.

● روزهای دیگر دنبال حالت‌های دیگر چهره باشید. نمونه‌های خوب آن چهره‌های هیجانزده، غمگین و احمقانه است.

● به دنبال حالت‌هایی باشید که با احساس‌های کودکان در آن روز مطابقت دارد.

این بازی به کودکان دو ساله

کمک می‌کند تا احساساتشان را شناسایی کنند.

● با کودک خود بنشینید و عکس چهره‌های

مختلف را در مجله‌ها و کتاب‌ها پیدا کنید.

● از کودکان در مورد حالت چهره‌ها بپرسید.

چرخیدن



آنچه تحقیقات می گوید

همه بچه ها یاد می گیرند. آنچه که آنها می آموزند، بستگی به چیزی دارد که در معرض آن قرار گرفته اند. از آنجایی که بیشترین تکامل مغز کودکان پس از تولد صورت می گیرد، روزانه فرصت بسیاری دارید تا به رشد مناسب مغز او کمک کنید.

این بازی شیوه فوق العاده ای برای توسعه دادن درک فضایی کودکان است.

❁ دست های کودک دو ساله تان را بگیرید و به صورت دایره وار راه بروید.

به نرمی روی زمین بنشینید.

❁ حالا بازی را تکرار کنید؛ اما به جای زمین نشستن، کار دیگری بکنید.

❁ همچنین می توانید کف بزنید، بالا و پایین بپرید یا صدای اردک در بیاورید.

به خودت نگاه کن



آنچه تحقیقات می گوید

بررسی های انجام شده روی مغز نشان می دهد که پدران و مادران و معلمان فرصتی طلایی برای رشد دادن مغز کودک دارند. این به مفهوم فراهم آوردن محیطی غنی و بدون تنش مفرط تحصیلی است.

- این بازی فوق العاده به کودکان کمک می کند تا در مورد اندام های مختلف بدن خود بیندیشد و مهارت های مشاهده ای خود را بالا ببرد.
- به کودک خود بگویید: «اگر کفش به پا داری، بالا و پایین ببر.»
- از او بپرسید: «آیا کفش پوشیده ای؟ نشانم بده!»
- به کفش هایش اشاره کنید و از او بخواهید بالا و پایین ببرد. شاید لازم باشد پریدن را به او یاد دهید.
- هربار که از او در مورد خودش می پرسید، به آن قسمت بدنش اشاره کنید و به او نشان دهید که همه حرکات را چگونه انجام دهد.
- پیشنهادات زیر را مورد نظر قرار دهید:
 - اگر جوراب پوشیده اید، به عقب و جلو حرکت کنید.
 - اگر بلوز پوشیده اید، کف بزنید.
 - اگر شلوار پوشیده اید، سرتان را به طرف بالا و پایین حرکت دهید.
- بعد از اینکه این بازی را چندبار تکرار کردید، خواهید دید که طفلتان می تواند بدون کمک شما حرکات را انجام دهد.

خرگوش کوچولوی بامزه



آنچه تحقیقات می گوید

دانشمندان دریافته اند که رابطه شما با فرزندتان به طرق بسیاری مغز او را تحت تأثیر قرار می دهد. شما با مراقبت دلسوزانه و گرم، سیستم های زیستی را که به وی در مهار کردن احساساتش کمک می کنند، تقویت می کنید.

این بازی مفاهیم فضایی را در ذهن کودکان توسعه خواهد داد.

همه جا را نگاه می کند. (خرگوش را بچرخانید.)
بالا را نگاه می کند. (خرگوش را در هوا بگیرید.)
پایین را نگاه می کند. (خرگوش را پایین بیاورید.)
بدو، بدو، بدو. (با خرگوش بدوید.)

این بازی را با حیوان عروسی مورد علاقه کودک انجام دهید.

شعر زیر را مثلاً برای خرگوش بخوانید و حرکات آن را انجام دهید:

خرگوش کوچولوی بامزه
کجا رفتی؟ (خرگوش را پشت خود پنهان کنید.)

خرگوش کوچولوی بامزه،

روی زمین جست و خیز می کند. (خرگوش را بگیرد و آن را به طرف بالا و پایین حرکت دهید.)

شعر یاد گرفتن

آنچه تحقیقات می گوید

حافظه، یادگیری پایدار است. وقتی که یادگیری صورت می گیرد، سیناپس های جدید تشکیل می شوند یا سیناپس های قدیمی تقویت می گردند.



یک شیوه جالب خواندن شعرهای مهد کودک این است که کلمه آخر هر مصراع با تکیه بیان شود و همزمان حرکتی نیز صورت گیرد. این کار به کودکان کمک خواهد کرد تا شعر را به خاطر بسپارد.

گیرایی کودکان دو ساله، مانند اسفنج است. اگر چیزی را یک بار بشنوند، شروع به سپردن آن به حافظه می کنند مخصوصاً اگر با حرکت همراه باشد.

❁ شعری را بخوانید و کلمه آخر هر مصراع را با تکیه ادا کنید. همزمان حرکت ها را هم انجام دهید.

حرکت دادن انگشت‌ها

آنچه تحقیقات می‌گوید

تجربه‌های مثبت اولیه و کنش و واکنش‌های ابتدایی، بر رشد عاطفی یک کودک تأثیر دارند.



• اسباب‌بازی را به کودکان بدهید و بگذارید او امتحان کند.
فکر کنید چه کارهایی می‌توانید با این اسباب‌بازی انجام دهید.

این بازی را با عروسک یا حیوان عروسکی که دست و پا دارد، انجام دهید.

• بعضی پیشنهادات از این قرارند:

• با کودک دو ساله خود کف زمین بنشینید و به او

• دست تکان دهید.

نشان دهید که چگونه دست‌های عروسک یا حیوان

• کف بزنید.

عروسکی را بگیرد و به پایین و بالا حرکت دهد.

• پاهایتان را به هم بزنید.

• بوسه بفرستید.

• از کودک خود بخواهید نظرش را بگوید.

نجوا کردن

آنچه تحقیقات می گوید

هر بار که کودکی برای فکر کردن تحریک می شود، در ذهنش یا پل های عصبی تشکیل می شوند یا پل های موجود تقویت می گردند. هر چه پل های عصبی بیشتری تشکیل یا تقویت شود، ضریب هوشی بالاتر می رود.



کودکان دو ساله شیفته نجوا کردن هستند و از انجام این کار احساس غرور می کنند.

نجوا کردن کمک می کند که کودک تنظیم صدای خود را که جنبه مهمی از هوشیاری در ارتباط با صداست، یاد بگیرد. این کار در عین حال، تمرکز زیادی را می طلبد.

❖ چیزی را آهسته در گوش کودکان زمزمه کنید؛ مثلاً بگویید: «بیا کف بزنیم.»

❖ از کودکان بخواهید در گوش شما چیزی را زمزمه کند.

❖ به پیچ کردن در گوش یکدیگر آن قدر ادامه دهید تا کودک یاد بگیرد که چگونه صدایش را خیلی ملایم کند.

داستان میوه‌ها

آنچه تحقیقات می گوید

شکل‌پذیری مغز و توانایی آن در اتصال مجدد خود، موجب آسان شدن زبان‌آموزی برای کودکان می‌شود. کودکان، هرچه کلمات بیشتری بشنوند، مغزشان اتصالات بیشتری ایجاد می‌کند.



سلام بیلی، از اینکه اینجا هستیم خوشحالم، اما قدری تنها هستم. می‌توانیم میوه دیگری را دعوت کنیم تا بیاید با ما بازی کند؟

بیلی گفت: «باشد، من یک پرتقال را صدا می‌زنم.» بیلی با تلفن شماره‌ای را گرفت و گفت: «سلام، پرتقال. دوست داری بیایی با ما بازی کنی؟»

● بگذارید کودکان پیشنهاد کند که دفعه بعد به چه میوه‌ای زنگ بزنید. با نام بردن از هر میوه جدید، آن را واریسی کنید، در مورد آن حرف بزنید و البته آن را بچشید.

اشیای روزمره می‌توانند الهام مناسبی برای برقراری مکالمه و توسعه زبان باشند.

● سه یا چهار میوه بردارید تا کودکان همراه با شما آنها را واریسی کنند.

● هر یک از آنها را از وسط برش دهید و در مورد درون آن حرف بزنید. آیا هسته، تخم، قسمت و... دارد؟ ● داستانی در مورد میوه‌ها بگویید. به مثال زیر توجه فرمایید:

روزی روزگاری یک سیب بود که آمد با بیلی بازی کند.

آزاد مثل باد

آنچه تحقیقات می گوید

ظرفیت یادگیری و شکوفایی یک کودک در موقعیت‌های مختلف بستگی به تأثیر متقابل طبیعت (مادرزادی و ارثی) با پرورش (نوع مراقبت، انگیزش، و آموزشی که او دریافت می‌کند) دارد.



نگه داشتن یک روسری در دست‌تان در حین حرکت کردن با نوای موسیقی، خارق‌العاده است. این کار همچنین احساس تعادل و کنترل به کودک می‌بخشد.

این بازی بسیار ابتکاری است و کودکان دلش می‌خواهد که چندبار آن را تکرار کنند.

● موسیقی بگذارید و همراه کودکان با روسری حرکت کنید.

● روسری را در هوا و سپس به طرف زمین حرکت دهید.

● وقتی که دایره‌وار می‌چرخید، روسری را به طرف خارج نگاه دارید.

● شما و کودکان می‌توانید هر کدام، یکی از سرهای

روسری را دست‌تان بگیرید و با هم حرکت کنید.

● هر کاری که بکنید، کودکان از شما تقلید خواهد کرد.

بیست و هفت تا سی ماهگی

تکرار کردن ۱۲۸

بازی موش‌ها ۱۲۹

راه برو، بایست ۱۳۰

تو هم می‌توانی؟ ۱۳۱

حس بویایی ۱۳۲

جای خالی را پر کن ۱۳۳

خانه‌سازی ۱۳۴

در جست‌وجوی سنگ ۱۳۵

چرخ‌های اتوبوس ۱۳۶

پرنده کوچک من ۱۳۷

تکرار کردن

آنچه تحقیقات می گوید

کودکان با شنیدن مکرر کلمات، زبان می آموزند.

سخن گفتن، مهارتی مهم است؛ زیرا اولین

سیستم ارتباطی محسوب می شود.



این بازی را با کودک دو ساله تان انجام

دهید و آخرین کلمه هر جمله را سه بار

تکرار کنید.

❖ جمله های زیر نمونه هایی از این بازی است:

آیا بستنی دوست داری... داری... داری؟

می توانم موهایت را شانه بزنم... بزنم... بزنم؟

بیا با اسباب بازی ها بازی کنیم... کنیم... کنیم.

❖ در حین گفتن کلمه ای که تکرار می شود، دفعه نخست

کلمه را با تکیه ادا کنید.

❖ کودک را تشویق کنید که از خودش جمله بسازد و آن

را تکرار کند.

بازی موش‌ها



آنچه تحقیقات می‌گوید

وقتی که طفل در محیطی غنی از کلمه‌ها بزرگ می‌شود، تعداد ارتباطات مغز او افزایش می‌یابد.

چاق و چله آمد (دست‌هایتان را مثل پنجول نگه دارید)،

و چهار موش کوچولو دوان دوان فرار کردند.

● بازی را تکرار کنید و هر بار از تعداد موش‌هایی که فرار می‌کنند، کم کنید.

● وقتی که به یک موش کوچولو رسیدید، بگویید: «یک گربه پشمالوی چاق و چله آمد»، لحظه‌ای مکث کنید، سپس خیلی سریع بگویید: «موش فرار کرد! حالا چه فکر می‌کنی!»

● بازی با انگشت‌ها را تکرار کنید و کودکان را تشویق کنید که حرکات را با شما انجام دهد.

بازی انگشت‌ها شیوه خوبی برای تکامل

بخشیدن به زبان کودک و مهارت‌های

کوچک حرکتی است.

● دست‌هایتان را پشتتان نگه دارید. بازی زیر را با

حرکت انگشت‌ها و خواندن شعر انجام دهید:

پنج موش کوچولو بیرون رفتند تا بازی کنند

(دست‌هایتان جلوی خود بیاورید)، همه راه را دنبال

غذا گشتند (وانمود کنید که غذا در دهانتان

می‌گذارید). یکدفعه گربه پشمالو

راه برو، بایست



آنچه تحقیقات می گوید

مهارت‌های بزرگ حرکتی، مهارت‌های کوچک حرکتی، مهارت‌های فکری، همه از طریق بازی کردن آموخته می‌شوند. وقتی که کودکان این مهارت‌ها را می‌آموزند، شاد و خندان می‌شوند. بازی عبارت است از آزمودن کارهای مختلف برای دریافتن عملی بودن یا غیر عملی بودن آنها.

این بازی به ایجاد هماهنگی بین عضلات بزرگ کودکان کمک خواهد کرد.

● راه رفتن را با به جست و خیز کردن تغییر دهید: «پپر...

پپر... پپر... بایست.»

● دوباره با گفتن کلمه «بایست»، متوقف شوید.

● به تغییر حرکت ادامه دهید، اما همیشه با گفتن کلمه

«بایست» متوقف شوید.

● خواهید دید که کودکان زمان دقیق متوقف شدن را

خواهد فهمید.

● سایر حرکت‌هایی را که می‌توانید امتحان کنید، عبارتند

از: پریدن، شنا کردن، چرخیدن، دویدن، رژه رفتن.

● در حین راه رفتن، دست کودکان را بگیرید و

بگویید: «راه برو... راه برو... راه برو... بایست.

● وقتی که می‌گویید: «بایست»، متوقف شوید.

تو هم می توانی؟



آنچه تحقیقات می گوید

مغز در هیچ مرحله دیگری، به خوبی این دوران، نمی تواند این همه فعالیت را به این آسانی کنترل کند.

- این بازی، مهارت های فکری و ارتباطی، همچنین تخیل کودکان را تقویت می کند.
- از کودک بپرسید: «تو هم می توانی این کار را بکنی؟»
- به انجام فعالیت های ساده ای که کودکان می شناسد، نظیر کارهای زیر، ادامه دهید:
- وانمود کنید که دارید از یک شیء تخیلی استفاده می کنید و به کودکان بگویید که دارید چه کار می کنید.
- توپ را پرتاب کنید.
- برای مثال، وانمود کنید که شیر می نوشید.
- مسواک بزنید.
- بگویند: «دارم شیر می نوشم.»
- صورتتان را بشوید.
- موهایتان را شانه بزنید.
- پس از انجام یک کار خیالی، همیشه بپرسید: «تو هم می توانی این کار را بکنی؟»

حس بویایی



آنچه تحقیقات می گوید

مغز انسان منحصرأ به گونه‌ای ساخته شده است که مخصوصاً در سال‌های اولیه عمر، از تجربه‌های گرم و محبت‌آمیز و آموزش خوب، بهره‌مند گردد.

- بازی کردن با میوه و گل به این شیوه،
- وانمود کنید که پرتقالی را از درخت می‌چینید. پوستش
- تجربه‌های حسی کودکان را تقویت می‌کند. را بکنید و بگذارید کودکان آن را بو کند.
- سه چیز را که بوی متفاوتی دارند، انتخاب کنید.
- این کار را با دو چیز دیگری که انتخاب کرده‌اید، ادامه
- آسان‌ترین روش این است که با میوه‌ها و گل‌ها
- دهید.
- آغاز کنید. برای مثال، پرتقال، خیارشور و گل یاس
- بوی خوبی دارند.
- به کودکان بگویید که شما دو خرس هستید که
- دارید راه می‌روید.
- از این چیزها را که بو کرده‌ایم، بچشی؟
- بگویید: «خرس کوچولو، بوی خوبی به مشامم
- وقتی که چشیدن را اضافه می‌کنید، تجربه حسی
- دیگری را معرفی کرده‌اید.
- می‌رسد.»

جای خالی را پر کن

آنچه تحقیقات می گوید

حرف زدن با کودکان بهترین شیوه

تکامل بخشیدن به مهارت های

زبانی آنهاست.



● برای مثال: «روزی روزگاری دختر کوچولویی بود

به نام... (نام کودکان). این دختر کوچولو که

نامش... (بگذارید فرزندان نام خود را بگویند) بود،

به آشپزخانه رفت تا ناهارش را بخورد...»

● ماجراهایی به قصه اضافه کنید تا فرزندان را به

گفتن کلمه هایی بیشتری تشویق بکنند. «... (نام

کودکتان) قفسه را باز کرد و مقداری... برداشت.»

● شما با توجه به وضعیت کودکان، می توانید قصه ای

ساده یا پیچیده، کوتاه یا بلند بسازید.

کودکان دو ساله با سرعتی بسیار زیاد

زبان می آموزند. این بازی راه فوق العاده ای

برای تقویت مهارت های زبانی و قوه تخیل

است.

برای تقویت زبان طفل، روش های زیر را به

کار ببرید.

● داستانی بسازید که نام کودکان در آن باشد. هر بار که

به نام کودک می رسید، به او اجازه بدهید تا این کلمه

را بگوید.

خانه سازی

آنچه تحقیقات می گوید

مغز یک کودک دو ساله، دو برابر مغز
یک دانشجوی کالج فعال است.



با دادن حیوانات یا آدمک های

پلاستیکی به فرزندتان، برای گذاشتن

در ساختمان هایی که می سازد، این

بازی را هیجان انگیزتر کنید.

● با کودکان همراه با مقدار زیادی بلوک خانه سازی

کف زمین بنشینید.

● با سه یا چهار بلوک یک ترکیب ساده بسازید.

● اگر کودکان به تنهایی شروع به ساختن ساختمانی

نکرد، او را تشویق کنید که از شما تقلید کند.

● اگر کودکان علاقه مند است که ساختمان های

پیچیده تری بسازد، بگذارید این کار را بکنند.

در جست و جوی سنگ

آنچه تحقیقات می گوید

بررسی های جدید انجام شده روی مغز، آنچه را که بسیاری از پدران و مادران و مراقبان کودک طی سال ها تشخیص داده اند، تصریح می کند. یعنی: وابستگی های محبت آمیز بین کودکان و پدران و مادران و انگیزش مثبت و مناسبه تأثیر عمده ای در رشد کودکان می گذارد.



● به کودکان بگویید که دنبال نوع خاصی سنگ

می گردید؛ برای مثال: «بیا یک سنگ کوچک پیدا

کنیم» یا: «بیا یک سنگ صاف پیدا کنیم.»

● می توانید دنبال سنگ های بزرگ، کوچک، ناصاف،

صاف، سفید، قهوه ای و... بگردید.

● وقتی که سنگ ها را پیدا کردید، آنها را به خانه ببرید

و بشوید.

● به سنگ ها با دقت نگاه کنید و در مورد منشاء آنها

حرف بزنید.

● اجازه بدهید کودک شما هم سنگ ها را جدا کند.

این بازی لذت بخش، آگاهی در مورد

طبیعت را آموزش می دهد.

● یک روز برای پیدا کردن سنگ همراه با کودکان،

تعیین کنید.

● در مورد کاری که می خواهید انجام دهید حرف

بزنید و یک ظرف برای گذاشتن سنگ ها در آن، با

خود بردارید.

چرخ‌های اتوبوس

آنچه تحقیقات می‌گوید

موسیقی رشد مغز را به کمال می‌رساند، هوش
چندگانه را افزایش می‌دهد و ارتباط میان پدر و مادر
و کودک را آسان می‌سازد.



این شعر را برای کودکان بخوانید.

✿ این شعر را با هر آهنگی که می‌خواهید، بخوانید:

«چرخ‌های اتوبوس می‌چرخند و می‌چرخند

(مشت‌هایتان را روی همدیگر بغلتانید)

می‌چرخند و می‌چرخند... می‌چرخند و می‌چرخند (به

این کار ادامه دهید).

چرخ‌های اتوبوس می‌چرخند و می‌چرخند...

سرتاسر شهر را می‌پیمایند.»

✿ می‌توانید شعرهای دیگری نیز بخوانید.

پرندۀ کوچک من



آنچه تحقیقات می گوید

وابستگی ها میان کودکان و پدر و مادرشان یا مراقبانشان از نظر زیستی، یک رابطه عاطفی نزدیک ایجاد می کند.

اینجا یک آشیانه است

و کاملاً پنهان

جایی که پرندۀ کوچولوی من

می تواند آواز بخواند و بازی کند (به کودکان یک

اسباب بازی بدهید).

اینجا یک آشیانه است

گرم و نرم و دنج

جایی که پرندۀ کوچولوی من

می تواند بخوابد (کوچولویان را به آرامی حرکت

دهید و تظاهر به خوابیدن کنید).

اگر در حین خواندن این شعر، کودکان

را نزدیک خود نگه دارید، احساس

امنیت را در او افزایش خواهید داد.

● شعر زیر را بخوانید و حرکات را انجام بدهید:

«اینجا یک آشیانه است

و درون آن گرم

که پرندۀ کوچولوی من

می تواند با اطمینان در آن پنهان شود (دست هایتان را

دور بدن کودکان حلقه کنید و او را نزدیک خود نگه

دارید).

سی تا سی و سه ماهگی

شعرهای دوست داشتنی ۱۳۹

بازی زنجیره‌ای ۱۴۰

صید گنج ۱۴۱

تماشا کردن باران ریخته در چاله‌ها! ۱۴۲

قصه گفتن ۱۴۳

دختر کوچولو وارد می‌شود ۱۴۴

جدا کردن اسباب بازی‌ها ۱۴۵

وقتی که من کوچک بودم ۱۴۶

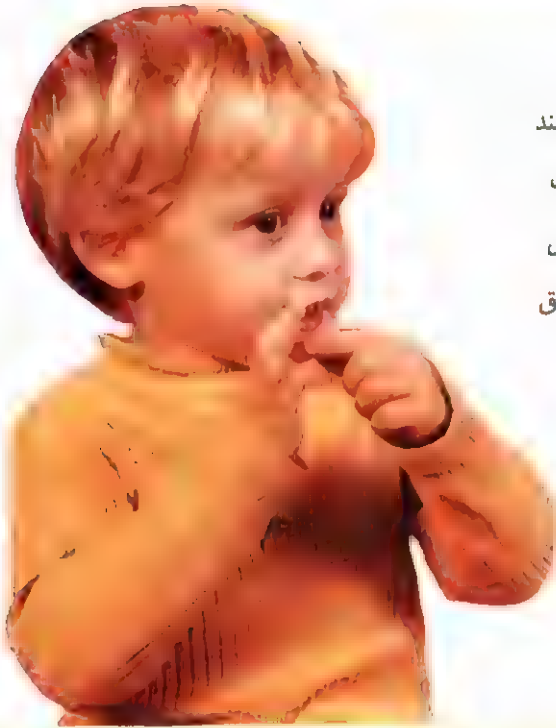
چه می‌بینی؟ ۱۴۷

دوباره! ۱۴۸

شعرهای دوست داشتنی

آنچه تحقیقات می گوید

قانون علت و معلول، جزء کلیدی منطق است: اگر لبخند بزخم، مامانی به من لبخند می زند. این حس که یک چیز موجب ایجاد چیز دیگری می شود، سیناپس هایی را تشکیل می دهد که سرانجام مفاهیم پیچیده تر منطق را پشتیبانی می کنند.



هرچه این بازی را نمایشی تر و جذاب تر سازید، کودکان بیشتر از آن لذت خواهند برد و این بازی همیشه با آنها باقی خواهد ماند.

کودکان دو ساله، شعر، ریتم و احساساتی را که در کلمات، به ویژه در شعر، موجود است، دوست دارند. ● شعری برای کودک خود بخوانید. این کار را به صورت نمایشی انجام دهید و داستان را با حرکت نشان دهید.

● چه راه بامزه ای برای آموختن مهارت های زبانی!

بازی زنجیره‌ای



آنچه تحقیقات می‌گوید

مغز یک کودک کاملاً وابسته، در طول سه سال اولیه عمرش به طرز غیرقابل باوری پیچیده می‌شود که او را قادر به راه رفتن، حرف زدن، تجزیه و تحلیل، توجه کردن، دوست داشتن، بازی کردن و کشف کردن می‌کند و به او شخصیت احساسی منحصر به فردی می‌بخشد.

● کارهای شخصی، نظیر شستن دست‌ها، لباس پوشیدن یا مسواک زدن، شروع خوبی برای اندیشیدن به توالی هستند. جمله‌های زیر را بگویید:

● حالا وقت آن است که دست‌هایمان را بشوییم.

حالا وقت آن است که دست‌هایمان را بشوییم. بعد چه کاری باید بکنیم؟

● از کودکان بپرسید که بعد چه کاری خواهد کرد. اگر

می‌گویند: «دندان‌هایمان را مسواک بزنیم»، شما هم همان جمله را بگویید.

● هر بار بخش جدید را اضافه کنید.

توالی، یک مهارت مهم پیش از رسیدن به سن خواندن است. اگر به کودک دو ساله تان کمک کنید تا فکر کردن به شیوه‌ای منظم را بیاموزد، برای آینده‌اش سودمند خواهد بود.

توالی به مفهوم انجام دادن رشته‌ای از اعمال به ترتیب یا الگویی خاص، همچنین به معنای توانایی تکرار یک الگو و افزودن به آن است.

صید گنج

آنچه تحقیقات می گوید

اگر چه مغز؛ توانایی یادگیری را در سرتاسر عمر حفظ می کند، اما هرگز هیچ دوره ای جای این بهترین زمان یادگیری را نخواهد گرفت.



● از پیش به کودکان بگویید که گنجینه ها چه چیزهایی

هستند؛ نظیر موارد زیر:

● اسباب بازی های کوچکی که زیر برگ ها مخفی شده اند.

● اسباب بازی هایی که روی شاخه کوتاه یک درخت قرار دارند.

● اسباب بازی هایی که روی صندلی تاب یا در انتهای سرسره پنهان شده اند.

● دست کودکان را بگیرید. اطراف باغچه با او راه بروید و دنبال گنجینه ها بگردید.

کودکتان جست و جو کردن و یافتن گنج را دوست خواهد داشت.

● سه یا چهار گنجینه را در باغچه خانه خود پنهان کنید.

● نزدیک گنجینه ها روبان یا کاغذکشی ببندید تا یافتن آنها آسان شود.

تماشا کردن باران ریخته در چاله ها

آنچه تحقیقات می گوید

ارتباط عاطفی قوی با یک مربی بزرگسال می تواند تحمل تنش عادی زندگی روزمره را برای کودک آسان سازد.



این نوع فعالیت، مهارت های فکری را

جمع شده، پیدا کنید.

تقویت می کند. این بازی را پس از باران

انجام دهید.

اگر روی آسفالت است، با گچ، خطی دور تا دور چاله

بکشید.

اگر در منطقه گلی و لجن آلود است، با چوب، خطی دور

آن بکشید.

در طول روز، خشک شدن آن را تماشا کنید.

این کار باعث انجام گفت و گوی فوق العاده ای در مورد

اتفاقی که برای آب افتاده، می شود.

قصه گفتن



آنچه تحقیقات می گوید

با اینکه شنیدن جمله های کوتاه، دستور زبان آسان تر آموخته می شود، اما کودکانی که پدر و مادرشان بندهای (جمله واردهای) وابسته زیادی به کار می برند (که با «زیرا» و «که» آغاز می شود)، زودتر از کودکانی که پدر و مادرشان چنین کاری را نمی کنند، از این گونه جمله ها استفاده می کنند.

● یک قصه آشنا را با عبارت های تکراری، تعریف کنید.

● به زودی کودک شما خواهد توانست کلمه ها را با شما بگوید.

● همین که کودکان کلمه ها را فهمید، می توانید جای بعضی کلمه ها مکث کنید تا کودکان آن کلمه ها را بگوید.

این بازی را به خوبی می توان با خواندن شعر انجام داد.

دختر کوچولو وارد می شود!



آنچه تحقیقات می گوید

دانشمندان دریافته اند که تجربه های پس از تولد،
بیش از عوامل ارثی بر اتصال مغز انسان تأثیر
دارند.

● شعر زیر را با استفاده از نام کودکتان بخوانید:

(نام کودکتان) از خیابان می آید.

او می تواند خیلی راه برود

باهای کوچولوش را تماشا کن.

● به کودک خود پیشنهاد کنید حرکتی انجام بدهد؛ برای

مثال، جست و خیز کند.

● بازی را با تغییر حرکت ادامه دهید. حرکت های دیگر

می توانند پریدن، دویدن، روی پنجه پا راه رفتن، سر

خوردن و رژه رفتن باشد.

این بازی مهارت های شنیداری و هماهنگی

کودکتان را تقویت خواهد کرد.

جدا کردن اسباب بازی ها

آنچه تحقیقات می گوید

کودکان بازی کردن را دوست دارند. این خصوصیت طبیعی آنهاست و باید تشویق به انجام این کار شوند، چون برای رشد و تکاملشان ضروری است. مهارت های بزرگ حرکتی، مهارت های کوچک حرکتی، مهارت های فکری و هر چیزی از طریق بازی آموخته می شود.



این بازی مهارت های فکری کودکان را تکامل خواهد بخشید.

● شروع به جدا کردن آنها بر اساس رنگ کنید: «بیا اسباب بازی های قرمز را پیدا کنیم و کنار هم بگذاریم.» به جدا کردن رنگ ها ادامه دهید.

● می توانید از روی اندازه، رنگ یا ویژگی خاص دیگری (اسباب بازی های چرخدار، حیوانات عروسکی و غیره) آنها را جدا کنید.

● نظر کودکان را در مورد نحوه جدا کردن اسباب بازی ها پرسید. شما و او می توانید با نگاه کردن به اسباب بازی ها، راه های مختلف جدا کردن آنها را پیدا کنید.

کودکان دو ساله اسباب بازی هایشان را دوست دارند. هرچه بیشتر با اسباب بازی هایشان بازی کنید، آنها بیشتر از بازی لذت خواهند برد.

● با کودکان کف زمین بنشینید و اسباب بازی زیادی را پیش رویتان بگذارید.

وقتی که من کوچک بودم



آنچه تحقیقات می گوید

چیزی که کودکان برای تکامل مناسب مغزی به آن نیاز دارند، محیط زبانی غنی است که در آن، در معرض واژگان بسیار زیادی قرار گیرند.

با خواندن شعر در مورد اشیای مختلف موجود در اتاق و انجام حرکت های خیالی برای آنها، مهارت های زبانی و قوه تخیل کودک خود را تکامل بدهید.

وقتی که هواپیمای کوچولو بودم
هواپیمای کوچولو... هواپیمای کوچولو...
وقتی که یک هواپیما کوچولو بودم،
این طوری می توانستم پرواز کنم.

✿ شعر زیر را بخوانید:

«وقتی که یک صندلی کوچولو بودم
صندلی کوچولو... صندلی کوچولو...
وقتی که یک صندلی کوچولو بودم
این طوری می توانستم بنشینم.

وقتی که یک توپ کوچولو بودم
توپ کوچولو... توپ کوچولو...
وقتی که یک توپ کوچولو بودم
این طوری می توانستم بغلتم.

چه می بینی؟



آنچه تحقیقات می گوید

در طول دوره های مهم یادگیری، یا فرصت های طلایی، مسیرهایی به وجود می آیند که اساس مهارت های آتی را تشکیل می دهند.

این بازی بسیار ابتکاری را می توانید هنگام پیاده روی در بیرون از خانه یا هنگام ماشین سواری انجام دهید.

● برای مثال، اگر بیرون از خانه راه می روید، از کودکان بپرسید که چه می بیند. اگر به شما پاسخی نداد، با پرسیدن، فکر او را تحریک کنید.

● اگر کودکان گفت که درخت می بیند، می توانید

سؤال های زیر را بکنید:

این درخت چه اندازه ای است؟

چه رنگی است؟

برگ هایش چه شکلی هستند؟

بالا ترین و پایین ترین قسمت درخت کجاست؟

دوباره!



آنچه تحقیقات می گوید

وقتی که ریتم و ملودی زبان بخشی از زندگی یک کودک شود، یادگیری خواندن همان قدر طبیعی خواهد بود که یادگیری راه رفتن و حرف زدن.

داستان خواندن، دور نمای دقت و توجه کودکتان را طولانی تر خواهد کرد.

❖ اگر داستانی برای شما خسته کننده شده است از کودک بخواهید که آن را به زبان خودش تعریف کند.

❖ داستان را بخوانید و به کودک اجازه دهید بعضی از کلمه ها را او بگوید. او احتمالاً داستان را حفظ کرده است.

وقتی که کودکان دو ساله، شعر کتاب یا ترانه ای را دوست دارند، دلشان می خواهد آن را چندین بار بشنوند.

❖ داستان های ساده ای که کودک بتواند به خاطر بسپارد، مناسب این سن هستند.*

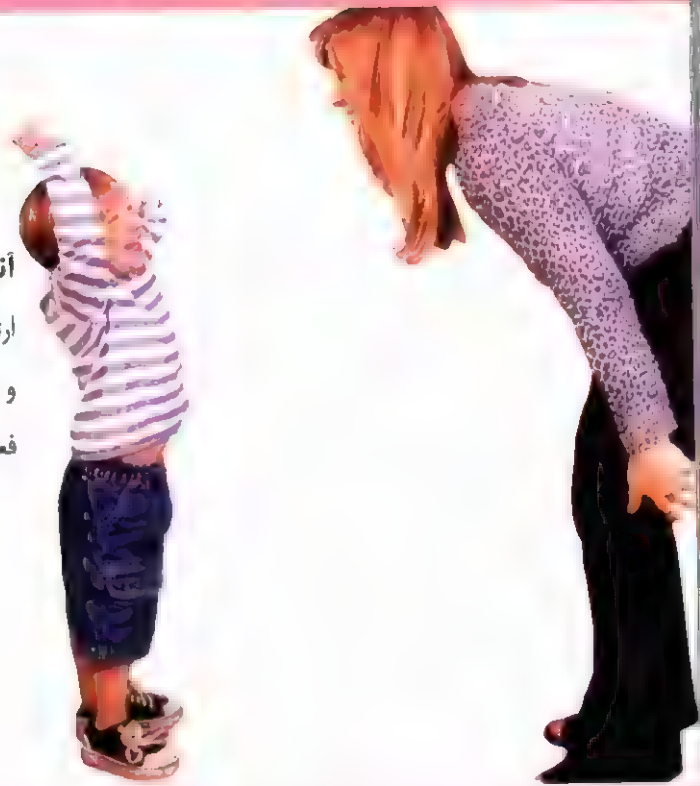
سی و سه تا سی و شش ماهگی

- جک کجاست؟ ۱۵۰
- سازهای موسیقی ۱۵۱
- بیا انتخاب کنیم ۱۵۲
- شعر خواندن ۱۵۳
- گام‌های رنگی ۱۵۴
- بازی بچگانه ۱۵۵
- حقه‌های بامزه ۱۵۶
- خرید از فروشگاه ۱۵۷
- بازی آهنگین ۱۵۸
- پرتاب به درون سبد ۱۵۹

جک کجاست؟

آنچه تحقیقات می گوید

ارتباطات عصبی و عضلانی لازم برای نشستن
و سینه خیز رفتن، راه رفتن و حرف زدن در آغاز
فعالیت مغز تشکیل می شود.



آهنگ های همراه با حرکت، کودکان را شاد

می سازد و وقتی که او آنها را به خوبی یاد

گرفت، شروع به گفتن کلمه های آنها می کند.

● شعری را بخوانید و حرکت های آن را انجام دهید.

سازهای موسیقی

آنچه تحقیقات می گوید

تحقیقات دکتر مارک ترامو، عصب‌شناس دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، نشان می‌دهد که شنیدن موسیقی، جریان‌های عصبی تازه‌ای را در مغز تشکیل می‌دهد. جریان‌های مربوط به موسیقی، مانند سایر جریان‌های تشکیل شده در سال‌های اولیه زندگی، ماندگار خواهند بود.



دسته‌ای از سازهای موسیقی را برای

کودک دو ساله‌تان فراهم کنید تا انواع

مختلف صدا را کشف کند.

● با سازهایی نظیر طبل و بوق شروع کنید.

● طبل: به کناره و سپس وسط آن ضربه بزنید. این

دو صدا با هم فرق خواهند داشت.

بیا انتخاب کنیم



آنچه تحقیقات می گوید

آزاد شدن اندورفین، عملکرد اتصالات مغزی
را تقویت می کند. احساسات مثبت و شاد
موجب آزاد شدن اندورفین می گردند.

این بازی خیالی را انجام بدهید تا انتخاب

● نکات منفی و مثبت این انتخاب را بیان کنید.

کردن را به کودک خود بیاموزید.

● حیوان دیگری را بردارید و بگویید: «خرگوش کوچولو!

امروز داخل خانه بازی می کنی یا بیرون؟»

● با کودکان کف زمین بنشینید و چند حیوان

● اینجا نیز فرصت خوبی برای بحث کردن در مورد پاسخ
ایجاد می شود.

عروسکی را کنارشان بگذارید.

● با یکی از حیوانات حرف بزنید: «آقا خرسه، امروز

● این موضوع مهم است که کودک در مورد انتخاب های
خود احساس رضایت و شادی کند.

غلات می خواهی یا پنیر؟»

از کودکان بخواهید به جای آقا خرسه پاسخ دهد.

شعر خواندن

آنچه تحقیقات می گوید

بررسی های انجام شده روی مغز کودکان نشان می دهد که رشد در این سن به صورت انفجاری است و به خاطر همین، کودکان می توانند اطلاعات جدید را با سرعتی بیشتر از بزرگسالان جذب و سازماندهی کنند.



این بازی، شعر خواندن را به کودک شما می آموزد.

● شعری را بخوانید.

● در حال خواندن شعر، حرکت کنید و دست هایتان

را به هم بزنید.

گام‌های رنگی



آنچه تحقیقات می‌گویند

در طول دوره‌های بحرانی، تارهای نازک و بلندی درون مغز رشد می‌کنند که مسیرهایی را به وجود می‌آورند که پالس‌های الکتریکی را سلول به سلول می‌برند. شبکه حاصله که روزانه در مغز کودک رشد می‌کند، اساس عصب‌شناختی را تشکیل می‌دهد و مهارت‌های دوران زندگی کودک بر اساس آن ساخته می‌شود.

شما می‌توانید با توسعه دادن حرکت‌هایی که از کودکان می‌خواهید انجام دهند، تفکر فضایی را در آنها تکامل ببخشید.

● با بشقاب‌های کاغذی، راهی روی کف زمین ایجاد کنید.

● در این مسیر از دو یا سه رنگ مختلف استفاده کنید.

● در حالی که همراه کودک خود از این راه می‌روید، یکی از شعرهای دلخواهتان را بخوانید.

● هر بار که دست از خواندن برداشتید، بایستید. اگر کودکان رنگ‌ها را می‌شناسد، از او رنگ بشقابی را که روی آن ایستاده‌اید، بپرسید.

● با گفتن جمله‌های زیر، تفکر فضایی را در کودکان متحول سازید: «بیا روی بشقاب‌ها راه برویم»، «بیا دور بشقاب‌ها راه برویم».

● می‌توانید حرکت‌های دیگری نیز نظیر جست‌وخیز کردن، پریدن و روی نوک پا راه رفتن انجام دهید.

بازی بچگانه



آنچه تحقیقات می گوید

مغز انسان از هنگام تولد تا شش سالگی به سرعت رشد می کند. محققان باور دارند که شخصیت، گرایشات، خودپنداری، زبان، مهارت های پیروزی و مشکلات و الگوهای آموزشی از سن سه سالگی در انسان وجود دارند.

بازی خیالی، فرصت های جدیدی را برای انگیزش زبانی ایجاد می کند.

● می توانید بگویید: «میو، میو، (نام بچه گربه را بگویید)، بیا در لانه جست و خیز کنیم.»

● روی یک مسیر راه بروید و از کودکان بخواهید از شما تقلید کنند.

● پیشنهاد انجام دادن کارهای دیگری را در لانه بدهید.

● از کودکان نظرش را جویا شوید.

● سایر پیشنهادات عبارتند از: «پریدن، رژه رفتن، سینه خیز رفتن و غذا خوردن در لانه. تظاهر کنید که در لانه غذا می خورید.

● جایی از اتاق را به عنوان محل بازی بچه گربه ها فرض کنید.

● وانمود کنید که بابا یا ماما یک بچه گربه هستید و کودک شما بچه گربه است.

● از بچه گربتان نامش را بپرسید و در حین بازی به این نام صدایش کنید.

حقه‌های بامزه



آنچه تحقیقات می‌گوید

اگر نرون‌های بینایی و حرکتی مغز بین سنین دو تا یازده سالگی پرورش نیابند، در بزرگسالی این نرون‌ها انعطاف کافی را برای اتصال مجدد نخواهد داشت.

بازی‌های زنجیره‌ای برای آماده ساختن • شعر زیر را بخوانید:

«من یک حقه بامزه بلدم، حقه بامزه... حقه بامزه

من یک حقه بامزه بلدم

می‌توانم این کار را بکنم (جست و خیز کنید).»

• شعر را تکرار کنید و در آخر آن پس از جست و خیز کردن،

حرکت دیگری را اضافه کنید.

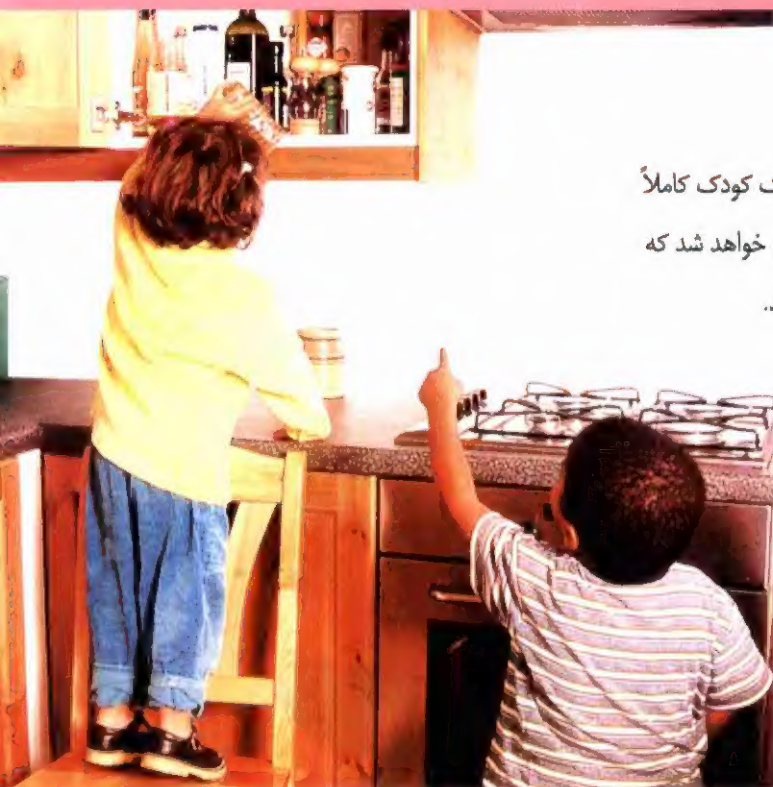
• به خواندن شعر ادامه دهید و حرکت‌های دیگری را اضافه

کنید.

• حرکت‌های دیگر عبارتند از: تکان دادن یک پا، کف زدن،

چرخیدن، سر تکان دادن و دست زدن به انگشت‌های پا.

خرید از فروشگاه



آنچه تحقیقات می گوید

در طول سه سال نخست زندگی، یک کودک کاملاً وابسته، دارای مغز بسیار پیچیده‌ای خواهد شد که تولد کودک مستقلی را نوید می‌دهد.

- ❁ از کودکان بخواهید که به شما در تهیه لیست خرید کمک کند.
- ❁ او را به فروشگاه ببرید و به دنبال اقلام نوشته شده در لیست باشید.
- ❁ وقتی که به خانه باز می‌گردید، به او اجازه دهید به شما در جابه‌جا کردن مواد خریداری شده کمک کند.
- ❁ در صورت امکان طوری آشپزی کنید که از مواد خریداری شده از فروشگاه استفاده شود.
- ❁ از تلاش‌های کودک خود تشکر کنید.

بازی آهنگین

آنچه تحقیقات می گوید

در معرض موسیقی قرار گرفتن، جریان های عصبی را که ممکن است مسیرهای مورد استفاده در یادگیری ریاضی را تقویت کنند، مجدداً متصل می سازد.



این بازی به کودکان در یادگیری ریتم کمک می کند.

✿ شعر زیر را بخوانید و حرکت ها را انجام دهید:

«یک... دو... سه...»

به زانوها دست بزن.

یک... دو... سه...

به زانوها دست بزن.»

✿ شعر را تکرار کنید، و اندام های دیگر بدن را نام ببرید،

برای مثال: «به بازو دست بزن» یا «به انگشت های

پا دست بزن.»

✿ لازم نیست کلمه ها حتماً شعرگونه باشند.

پرتاب به درون سبد



آنچه تحقیقات می گوید

هر حرکت جدید، اگر بارها و بارها تکرار شود، خواهد توانست شبکه اتصالات عصبی را گسترش دهد.

این بازی برای ایجاد توازن و هماهنگی در کودک، بسیار مفید است.

● به همراه کودکان، چیزهایی را مانند توپ، کاغذ مجاله شده و شال گردن را به درون سبد پرتاب کنید.

● پرتاب کردن هر چیز، مهارت حرکتی مخصوص به خود را می طلبد.

● سبد را در فاصله مناسبی از کودک قرار دهید تا پرتاب هایش موفقیت آمیز باشد.

سبدها یا جعبه های پلاستیکی می توانند برای رشد مهارت های پرتابی فرزند شما ایده آل باشند.



برای کودکان . تا ۳ ساله

مجموعه ۳ جلدی من خوشحالم

مجموعه ۲ جلدی آشنایی با لگن

مجموعه ۸ جلدی سلام کتی

مجموعه ۶ جلدی قصه های خرسی

مجموعه ۶ جلدی تاتی کوچولوها

مجموعه ۲ جلدی شعرهای خانه ما

مجموعه ۶ جلدی دنیای داداشی

مجموعه ۲ جلدی نی نی ها

مجموعه ۳ جلدی خرسی کوچولو

مجموعه ۶ جلدی بچه های جورواجور

مجموعه ۴ جلدی من حس می کنم

مجموعه ۶ جلدی نخودی ها

مجموعه ۴ جلدی چهار فصل من

مجموعه ۴ جلدی به به به، چه روزی!

